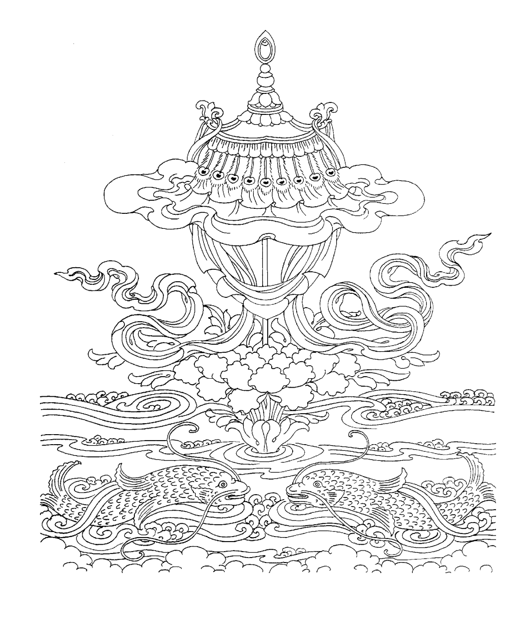


目　录

目录









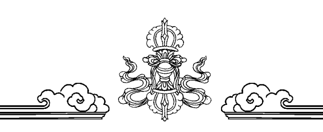
《修心八颂》要义[1]

——2006 年于上海开示

思考题

1、请背诵《修心八颂》，并解释其字面意思。
2、有些人的股票下跌了、轿车被偷了，就觉得好痛苦，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，你是这样的吗？请对这种做法加以分析、抉择。
3、文殊菩萨都发愿做众生的奴仆，作为一个佛教徒，你平时的言行举止应当注意什么？
4、当你产生贪嗔等烦恼时，通过什么样的方法来断除？
5、在修行的过程中，如果遇到野蛮的众生对自己制造违缘，应该如何面对？
6、假如有人因嫉妒心，无中生有地对你诽谤，你会怎么做？
7、如果你全心全意地帮助某人，结果他却恩将仇报，千方百计致你于死地，你会怎么样处理？
8、你帮助一个人时有哪些条件？哪些是不如法的？今后有什么打算？

[1] 以下三节课为必修课，大家需要共同学习。



9、你学习《修心八颂》之后有何感想？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

《修心八颂》这部法，有些道友可能以前听过，也学过，然而佛法并不是听过就可以了，也不是学过就足够了，应该将之融入相续，经常以此来对照自己。这里只有八个颂词，看起来比较简单，但行持起来并不是那么容易。以前没有得过传承的人，今天应该得一个传承；已经得过传承的人，需要再次巩固自己的境界，为了这样一个目的，今天上午我给大家讲一下《修心八颂》。

如今在国外，许多大德在弘扬大乘佛法时，主要宣讲《修心八颂》，以此规劝大家修持菩提心。在国内，自古以来也有无数大德宣讲这样的殊胜法门。以前上师如意宝在学院或者出去到各寺院弘法时，经常强调这部论典的重要性。

而且，他老人家要求学院弟子必须背诵三部论，并且精通其中要义：第一部是《佛子行三十七颂》，第二部是宗喀巴大师造的《三主要道论》，第三部就是今天所讲的《修心八颂》。《修心八颂》的文字不多，但依靠这样的窍诀，能真正断除我们相续中的烦恼，为了获得殊胜的大乘窍诀，大家理当专心谛听。

《修心八颂》有一些故事，《大圆满前行》中也引用过，在此顺便给大家讲一下。噶当派的高僧大德，历来尤为重视《修心八颂》，曾经有一个恰卡瓦格西，他对五部大论无不精通，并对新旧派的众多教法了如指掌。有一天他去甲向瓦格西家，看见枕边有一个小经函，顺手打开翻阅，突然看到"亏损失败我取受，利益胜利奉献他"一颂，他觉得这实在是稀有，内心特别有触动，便问："这是什么法？"甲向瓦格西告诉他："这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。"他又问："谁有这一窍诀的传承？"甲向瓦格西说："朗日塘巴尊者本人有。"听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨。（噶当派格西的求法之心如此迫切，可是我们有些人，学习佛法的时间一拖再拖，不知要拖到什么时候。）

他千辛万苦到达拉萨后，不知道朗日塘巴尊者住在何处，数日之中他一边转绕觉沃佛像，一边打听消息。一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者，格西不在乎传染而亲近他，向他询问朗日塘巴尊者的消息。他告诉格西一个噩耗：尊者已经圆寂了。格西听后非常悲伤，一方面为众生没有福报而难过，另一方面也为自己无法亲自得受传承而惋惜。

格西问："尊者的继承人是谁呢？"那人说："向雄巴格西与多德巴格西，但他们二人关于谁做法主之事意见不一。"实际上，这两位格西并不是为了自己做法主发生争执，而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说："您年长，经验丰富、德高望重，请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样承侍您。"多德巴格西说："您年轻有为，学识渊博，理应住持寺庙。"

二位格西本来是互相观清净心，但恰卡瓦格西却误认为他们为继承上师法位而不和，心想："他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有此传承呢？"他到处询问，后来有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承，于是他马上动身前去。

一天，在夏日瓦格西绕塔时，他来到格西

面前，将自己的披单铺在地上，请求他在此稍坐片刻，自己有一问题请教。上师说："我一般没有在外面坐的习惯，你有什么事情请马上说吧。"恰卡瓦格西说："我曾看见'亏损失败我取受，利益胜利奉献他'的法语，这一法与我的心很相应，您感觉此法如何？"（他是在试探夏日瓦格西。）上师说："尊者与此法相应也好、不相应也好，如果你不想成佛就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。"他又问："您有此法的传承吗？"上师说："我确有此传承，我一辈子修的就是这个法。"他便跪在上师面前请求道："请尊者摄受我，赐给我传承！"上师说："你若能长期住在这里，我可以传给你。"后来，恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦上师，这期间上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著，获得了殊胜的成就。

今天我给你们讲一个多小时，也讲不了什么，关键是看你们修不修。如果没有修，你们一边摇着扇子一边打瞌睡，听一听也可以；我在这里一边擦汗，一边敷衍了事，讲一讲也可以，形式上谁都能应付，主要是你们能不能以

《修心八颂》来衡量自己、对照自己。若真能像恰卡瓦格西一样行持，虽然这个窍诀很短很短，但它的加持不可思议，一定会断掉自己的烦恼和我执，生起自他交换的菩提心。

这次传法没有事先安排，是昨前天才临时决定的，但这部法的加持力相当大，上师如意宝也再三传讲过，我自己的传承应该非常清净。大家学习之后，可能有些人会以此对照自己，有些人听完传承后，就把法本扔在一边，再也不看了。记得我以前在杭州也传过，今天也有很多那里赶来的居士，不知道已经过了两三年，你们修了没有、看了没有？如果没有修，自己虽然有听法的功德，我讲法也会有一点功德，但除此以外，实际行动能不能有改变也很难说。所谓佛法，不在于口头上讲得多么漂亮，也不在于形象上搞得多么隆重，关键在于自相续能否得以调伏。现在很多地方的佛教变成了一种形式，表面上看来很庄严、很精彩，但每个人的贪心嗔心丝毫不减，一点改变都没有。

我今天讲的这八个颂词，字面意思很简单，没有什么不懂的，但若想即生成就的话，自己也应该像恰卡瓦格西那样修行六年。然而有些

人不要说六年，修六天他也会抱怨起来：“八个颂词还修六天，我半个小时就修完了。”实际上，佛法并不是这样的！

接下来，正式宣讲朗日塘巴尊者的《修心八颂》。

解释题目：修心八颂

华智仁波切曾说：“修心修心修自心，以四厌世心修心，无有身语其功德，获得解脱无有余。”假如以四种厌世心——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，一再地修持自心，即使身体和语言没有做其他善法，除了解脱也没有别的去处了。因此，修心非常重要，此处讲的就是修心法门。

藏传佛教的噶当派，尤其是阿底峡尊者、仲敦巴格西、博朵瓦格西，对于调伏烦恼的修心法门相当重视。去年我也给这里的少数人讲过《修心七要》，文字不太多，但真正做起来并不容易，你们若能精通一个颂词或半个偈子，对自己的一生乃至生生世世都有相当大的利益。

作者：朗日塘巴尊者

朗日塘巴尊者是博朵瓦格西的大弟子，是驰名天下的大成就者，被公认为无量光佛的化身。

在座的有些人，最近在学《净土教言》、《菩提道次第广论》，每个礼拜利用星期天来学习，有些人认为自己很了不起，到处给别人炫耀。实际上这没有什么，从整个人生的时间来观察，如果一个礼拜有一天，一年中也只有五十一天的学习时间，其余三百多天都在搞世间法。即使是这一天，很多人也是早上起得很晚，觉得今天是星期天，多睡一点；中午到那边去马马虎虎学一点东西，有些人听课一直打瞌睡，好像专门到那里去睡觉的；下完课以后吃吃喝喝，那个时候就特别开心。有些人真是业力现前，一遇到佛法就没有精神，特别疲倦、特别昏沉，而平时说些无聊的话、做些无聊的事，又聪明、又开心、又能干，这就是凡夫无始以来的习气毛病。

说实话，我们山上的道友，可能一年中连半个月的散乱也没有，最多是夏天到草地上放松放松，平时都是在学习佛法、背诵经论，早上起得早，晚上睡得晚。可是大城市里的人截

然相反，他们的时间和精力都花在聊天应酬上了，修行的时候就没有精神了，听课也没有精神，做作业也没有精神——“我都四十多岁了，为什么还要做作业？我早就毕业了，不做不做！”但如果做一些世间的事情，他就不是四十岁了，很年轻哪。

有些人的习气太重了，造恶业的顺缘太多，造善业的顺缘稀少，自己能不能解脱还是要打个问号。总结一生的话，倘若你活了 70 年，学佛的时间有没有 10 年？如果没有，大多数时间都花在了贪嗔痴方面，那来世有没有解脱的保障？

所以大家不要有很多理由——“我现在很忙”、“家里有一大堆事情”、“单位忙得不可开交”，找各种乱七八糟的借口。其实解脱是自己的事情，出离轮回也是自己的事情，你整天跟别人讨价还价，我觉得这样没有必要。你们要想当佛教徒，就应该当个名副其实的佛教徒，不要挂一个牌就可以了，自己再怎么忙，也应该能空出一部分时间来。当然，365 天让你拿出 200 天，这恐怕是不现实的，但若连 1/5 或 1/7 的时间都抽不出来，就不是真正的修行人了。

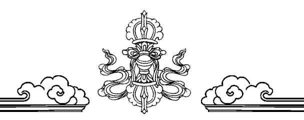
我非常重视珍惜时间，假如明日复明日，那明日何其多？很多人学习佛法的时候，“这个礼拜不空，下个礼拜再说吧”、“再拖一段时间吧”……一年 365 天，你们的时间用在佛法方面有多少？我们山上的人当中，我算是比较懒惰的，但我仍在继续学习、继续努力，只要有一口气，就不会停下来，这跟城市里的人比起来，还是有很大很大的差别。因此，大家应该把学佛摆在重要的位置，以后的生活需要调整，这样才有解脱的希望。

第一颂：

> 愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
> 时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

愿我以超胜如意宝的饶益他众之意乐，时时刻刻珍爱轮回中的一切众生。

世间人认为轿车、别墅、金钱非常难得，实际上，以利益众生的菩提心对待整个世界、对待所有的众生，这比如意宝更加珍贵。佛陀在《教王经》中说：“为了身体，可以舍弃财产；为了生命，可以舍弃财产和身体；为了佛法，可以舍弃财产、身体与生命。”当然，以世间的

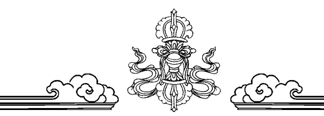


价值观来看，也许很多人不会理解，但从大乘的角度来讲，世界上最珍贵的就是利他之心。《入菩萨行论》中也说：宁可失去利养名闻，乃至资身养命之缘，亦可失坏其余善根，但是决不毁损自己的菩提心[2]。所以我们一定要帮助众生，在这个世间上，财产、身体、生命都不重要，最重要的就是帮助别人的菩提心。

当然，菩提心的价值，有些人不一定知道。佛经中有个公案说：往昔有父子二人拥有一个如意宝，父亲天天都保护如意宝，有一天他很困，想睡一会儿，临睡前对儿子说："你将如意宝收藏好，千万不要给任何人。"父亲很快就睡着了。这时来了几个小偷，问这小孩要如意宝，孩子说："父亲交代了，如意宝不能给任何人。"小偷于是拿了一些糖果给他，并说："这个如意宝是一块石头，对你也没有什么用，糖果却可以马上吃，而且价值是很贵的。不如我们交换吧！"小孩就把如意宝交了出去，自己换得一点糖果。

学佛亦是如此，若把最重要的东西舍弃了，虽然得到一些微利，也没有多大意义。有些人

2 吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。



的轿车被偷了、房屋被没收了、身体受到一些威胁，他们就觉得好痛苦，心里面相当着急，而自己的菩提心遭到损害却无所谓，这是非常愚痴的，犹如刚才那个小孩一样。

我们热爱一切众生，乃至蚯蚓、蚂蚁以上，从佛教的角度来讲，这个叫菩提心；从世间的角度而言，则是献上自己的爱心。这颗心是任何金钱和财物都无法与之相比的，但是很多人非常愚笨，有菩提心不觉得很珍惜，而看见一些老板有几亿，或者自己找到金银财宝就认为很难得。实际上最珍贵的是菩提心，我们遇到任何违缘也不能舍弃，这是大乘佛教最重要的精神。

当然，今天到场的人当中，一部分人我从来没见过，也许是刚刚皈依的，讲大乘不共的利他心，你们不一定能接受。因为学习佛法就像是上台阶，要一步一步上去，很多人先求人天福报，让自己赚钱发财、健康平安、家庭和睦、长得漂亮、生活顺利等等，但从价值观的角度来讲，利他心才是非常非常珍贵的，有了利他心，即使你生活不顺、财产受损，也不值得特别伤心。

比如意宝更珍贵的利他心，所缘的对境应该是一切众生，而不仅仅是人类。现在有些宗教对人类很好，经常搞慈善机构帮助那些受灾的人，但看到旁生被杀害时，他们根本不管。这种做法是不对的，三界众生都有苦乐的感受，大家一定要帮助所有的众生。以前不管自己怎么做的，从现在开始，应该发愿生生世世不离菩提心，这种愿哪怕只生起一刹那，功德也是相当大。这是佛陀亲口宣说的，并不是我在这里胡言乱语，说一些没有根据的话。今天来了这么多人，每个人要对自己的语言负责，你们都有一定的智慧，在世间很多方面广闻博学，欺骗你们也没有必要。

在所有的佛法当中，最稀有难得的，就是利他的菩提心。大家应该时时刻刻观察，首先看自己是不是佛教徒？如果是，那是大乘佛教徒，还是小乘佛教徒？假如整天所做的全部是为了自己，这就是小乘佛教徒；倘若你不仅要自我解脱，还要尽心尽力地帮助一切众生，帮助的方法虽然多种，最好的就是依靠佛法，有了这一颗心，就是大乘佛教徒。

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，接触什么样的人，都要把自己看得比他人低贱，并且诚心诚意地想帮助别人，将爱心奉献给整个世间。

我们平时会接触很多人，在这个过程中，一定要注意不能有傲慢心，自己再怎么了不起，也应当做众生的奴仆。宗喀巴大师在《事师五十颂释》赞叹文殊菩萨的顶礼句中说："虽恒住于无上果位，然做众生仆。"在三界中，文殊菩萨是智慧第一，但是他还发愿当众生的奴仆。无垢光尊者在《心性休息》中讲过，真正具有法相的善知识，尽管境界超胜于所有的人，但显现上仍要随顺众生[3]。

现在的有些人，稍微有一点钱、一点地位、一点才华，就高高在上，觉得自己非常了不起，四威仪也显出一种傲慢相。这不是真正的佛教徒！印度、藏地、汉地无数的高僧大德，修得越好，就越尊重别人，而不是一开口就说大话，

[3] 若问上师之法相，为引世间与众同，超世间故与众殊，三门诸行较众胜。

跟谁都不愿意接触。人与人之间的交往，有些问题需要注意，如果自己认为修行不错，就趾高气扬，怎么能真正利益众生呢?

这里的有些人发心多年，为了佛法还是非常辛苦，平时发资料、打电话，或组织放生、印经书，但从来没有自我宣扬过，只是一心一意、默默无闻地利益众生。所谓的菩萨，不是表面上宣传得很成功，而是内心中非常愿意帮助别人，在交往的过程中很切合人意。

人学佛之后还是会有所不同，一旦佛法融入了内心，跟以前相比，自己会判若两人。以前没有学佛时很傲慢，跟任何人交往，整天都看别人的过失，但是学了大乘佛法以后，自己的嘴巴会扣一把锁，有必要时打开一下，没有必要就把它锁着，不会乱说。

有些人特别爱说别人过失，一开口就是这个不好、那个不好，出家人不好、在家人不好，间接说明只有他一个人好，除自己以外，其余的都是坏人。这样不太好！虽然在末法时代，个别出家人的行为不太如法，但你在依止他时，首先应该观察清楚，这样才不会后悔，即使他某些行为不如法，也不需要你专门宣传，这既

有损佛教的形象，也有损佛法的形象。

我们是一个佛教徒，在社会或家庭中应该起表率作用，不然，别人对你的印象和评价都不好。所谓的印象，指内心的一种看法；所谓的评价，则是显露于语言上的表示。有些佛教徒在社会上的评价相当不错，在家人当中有，出家人当中也有。有些人觉得自己很不错，但与他交往还是很麻烦。

作为修行人，相续应该像棉花一样柔软，即使别人说自己的过失，自己也会宽宏大量，不斤斤计较。仲敦巴尊者曾问阿底峡尊者：“如果有人打我、骂我，我该怎么办？”尊者回答：“很好啊！这是偿还宿债的难得机会，理应借此精进修持安忍度。”而我们很多人并不是这样，特别喜欢听别人赞叹，不愿听到丝毫指责。

阿底峡尊者的一生，有三大殊胜窍决：第一是时时刻刻观自心；第二是用正知正念来对治烦恼；第三是长期修持菩提心。所以，在修行过程中，应该恒时观察自心。我们已经皈依了佛门，趋入了大乘佛法，在今后的生活中，千万不要跟不学佛的人同流合污，若慢慢跟他们融入一体，这就太可惜了！

第三颂：

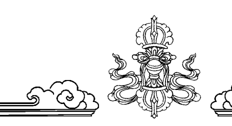
愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于行住坐卧四威仪中，应当恒常观察自心，无论是坐车、睡觉、吃饭，都要省察自己有没有远离正念，而不是观察别人的过失。一旦生起了贪心、嗔心、傲慢、嫉妒，就要及时觉察，意识到它们的危害性，用无我空性等方法来加以断除。

比如看到别人的行为不如法，很想发脾气，当下就要提醒自己："我是大乘修行人，不能生嗔恨心，稍微缓一下，明天再说吧。"遇到引生贪心的对境时，立刻告诉自己："我所贪的这些犹如夏天的彩虹，虽然显得特别美好，然而没有任何实义。"

贪心和嗔心不但会害自己，而且会害整个社会。如嗔心特别强的希特勒，发动"二战"而毁坏了整个世界；贪心特别大的某些领导，因贪污国家的财产而给无数人带来痛苦。所以相续中最可怕的，就是贪心和嗔心，当这些烦恼刚萌生时，一定要想方设法立即断根。

立即断根的方法，按照无上大圆满的窍诀，



则是认识烦恼的本性。如果生起了熊熊烈火般强烈的嗔心，那要观察嗔心从哪里来？现在住于什么地方？最后去往何处？是在身体里面，还是在外面？它的来源、颜色、形状，分别是什么……这样一观察，嗔心的的确确找不到。当然，有了上师的教言后，刚开始只会说，不能真正行持，但久而久之就会熟练的。

任何知识都有一个熟练的过程，我们刚开始看到电脑程序，简直复杂得不得了，但学一段时间后，就会熟能生巧，对其全部了如指掌。对治烦恼也是如此，以前有一位格西，他当在家人时，腰间别着两三把刀子，可是敌人却多如牛毛，天天降伏敌人也忙不过来。后来他放下武器出家，结果连一个敌人也不存在了。所以，心清净的话，外面的怨敌自然消失。

现在世间充满种种诱惑，外境琳琅满目，好看的、好听的，什么都会展现在你面前，我们凡夫人没有主见，很容易被外境诱惑。故而在这个过程中，要有提醒自己的主动意识，如果没有这样，过段时间你可能就堕落了。所以我一直要求大家集中学习，倘若没有集中学习，很容易在这个群体中掉下去，脱线后再上线，

可能有点困难，大家在一起有种互动力，这样应该会好一点！

第四颂：

> 愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
> 犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

世间上众多野蛮的众生，恒时为猛烈的烦恼所逼，不断造作恶业损害他人，从而使自己遭受剧烈的痛苦。有些人生贪心、嗔心、嫉妒心时，没办法克制，极其痛苦；有些人前世以烦恼损害众生，即生感得多病、贫穷等果报，相当痛苦。在这个时候，我们应如同遇到如意宝那样，以难得之心珍惜眼前的机会，来帮助这些可怜众生。

寂天菩萨也讲过，假如没有敌人的存在，那么对谁修忍辱？布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，全部依靠众生而成就。前段时间，各个小组分资料时，有些人说："我跟这个人关系不好，不愿意呆在那个组里，把我换一下！"我听后觉得："这种人还学什么大乘佛法？连道友都不愿意接触，在他面前呆五分钟的忍耐力也没有，平时见都不想见，还能说自己有菩提心

吗？"有些人真的学得太差了，我直言不讳地告诉你们：倘若没有跟大家共同学习的忍耐力，恐怕离大乘佛法比较遥远！

在文革期间，青海有一个老修行人，每当造反派批斗他时，他就事先发愿："我今天要为度化一切众生而修忍辱。"当造反派对他拳打脚踢时，他也不生一丝记恨，安住于无缘当中。批斗完毕，他便将一切功德回向给以批斗他的人为主的一切众生。我们遇到这种情况会怎么做？别人骂自己一句，一辈子都耿耿于怀，有机会非报仇不可，今生没有能力，来世也不放过他。这完全是大乘佛教所呵斥的。

我们不管学什么教派，对众生要有起码的尊重，这一点都做不到的话，可能连外道徒都不如。我在《旅途脚印》中写过一个修女，不论是世界的哪个角落，印度也好，印尼也好，只要有可怜的众生、性格不好的人、麻风病等传染病人，她就去那里帮助他们。有时候看到她的一些行为，真的非常感人，我们口口声声说自己是大乘佛教徒，但是跟道友关系不太好时，根本不愿意接触，想尽一切办法逃避，你们有什么化解不了的仇恨？

以前有些国家之间交战非常激烈，互相用炮弹来炸，现在的关系也特别融洽，经常友好访问，他们还没有学大乘佛法，通过世间的改变就可以睦邻友好，我们为什么不可以呢？有些佛教徒拉帮结派、互不团结，这是那个上师的弟子，那是这个上师的弟子，如果是这边的放生，那边的人就不来参加……我听过很多很多精彩的故事，有时候觉得非常可笑，有时候觉得很伤心，有时候觉得特别奇怪。

由于众生的根基不同，佛陀开了八万四千法门，肯定要由不同的上师、不同的传承传下来，哪个传承、哪个国家、哪个民族并不重要，不管是黄种人、白种人，只要有利他心，这个人就非常了不起；无论是南方人、北方人，只要是众生，我们就要尽心尽力地帮助。

大乘佛法并不是讲得非常漂亮，而是要真正去实践。有了利他的菩提心，即便遇到品行恶劣的众生，极其粗暴地害你、恶口骂你，也是修安忍的好机会。以前阿底峡尊者出门时，经常带一个脾气最坏的弟子，别人问他为什么这样，他说："我依靠他可以修安忍。"过去的大德把性格不好的人当作最难得的如意宝，可

是我们呢，人格好一点的谁都抢，非要拉到自己组里来。

当然，人格不好的人也不要认为："噢，我可能是真正的如意宝，给别人带来很多利益。"不要这么想，你并不是那么了不起的人！这些大乘的基本教义，大家应该搞清楚。

第五颂：

> **愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，**
> **亏损失败自取受，利益胜利奉献他。**

他人出于嫉妒心，无缘无故地非理毁谤我，而我没有做任何对不起他的事情，这时候应该怎么对待呢？作者告诉我们一个殊胜的窍诀："亏损失败自取受，利益胜利奉献他。"

对一般人而言，如果自己有错，别人实事求是地指出来，这个稍微能接受。但若无中生有地非理诽谤，明明你没有偷东西，别人却说你是小偷；明明你没有害过人，别人却说你是凶手，这简直难以忍受，非要讨回公道不可。然而，发了菩提心的人，应将一切吃亏、失败由自身取受，所有的胜利、利益奉献给他人。

不管是在家人、出家人，有了这样的菩提

心，会给整个世界带来无比的安乐。当今社会，到处都是自私自利的人，如果我们能无私地奉献，那遇到任何一件事情，都不会特别计较了。很多人心胸太狭窄，《六祖坛经》中说“心量广大，犹如虚空”，但这些人的心量连芝麻许都没有，遇到一点点小事就痛苦得不得了，到处造谣毁谤别人。

无论遇到什么事、什么人，我们最好是观清净心，不要随便毁谤，否则业力的显现不可思议，来世的果报会非常可怕。佛经中说，恶口诽谤的人死后直堕地狱，因为业力现前，舌头变成广阔无垠的田地，许多农夫在其上驱牛耕犁，他们脚在踏下去再抬起来的每一步中，都有一种兵器会翻出来，把舌头割成一块块的碎肉……

所以，作为一个佛教徒，应像噶当派格西所说的那样，对佛教、对众生有意义的话，或者跟生活有关不得不说的话，那可以说；但无关紧要的无稽之谈，尤其是伤害众生的语言，一律不要说。

前段时间，一个居士在我面前发愿：“以前我脾气不好、性格不好，常说别人的过失，也

常看别人的过失，自己的过失从来不检讨，从现在起我发誓：以后尽量不说任何人的过失，如果说了，立即忏悔。”我当时告诉他：“你真的了不起，真的很伟大！不管你做不做得到，有了这样的决心，确实非常可嘉。”

学习佛法就是要改变自己的心，如果别人非理诽谤你，你应该把他观为自己的父母。博朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”所以大乘佛教有种不共的精神，与普通行善是不相同的。很多人认为，学佛就是做好事，当一个善良的人，不害别人就可以了。其实在这个过程中，还有许许多多的真理，这个我们必须要学好。

世人常说“吃小亏占大便宜”，我们在和别人发生冲突时，亏损和失败应该由自己取受。按照世间的观念，两个人打官司，败诉的一方会特别难过，甚至夫妻吵架时，双方也互不相让，非要对方低头认错。但如果发了菩提心，他就会说：“今天算我败了，你赢了，只要你快乐就好。”这样的话，虽然是一个小小的家庭问题，但也是修菩提心的一种标志。

我们平时在生活中，碰到任何争执时，都

要想："算了，今天算我败了，他快乐就可以。"尽管这样做很难，可是发了菩提心的人，必须要这样做。当串习久了以后，心的力量就会逐渐扩大、成熟，这对以后的修行也非常有帮助。

第六颂：

> 愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
> 彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

往昔我尽心尽力地饶益某人，以人力、财力、物力帮助过他无数次，对他寄予深厚的期望。然而他却忘恩负义，反而对我非理加害，这时候我应该以牙还牙，还是就此放弃呢？应该就此放弃。

在释尊的传记中，也有很多这样的公案：他救了别人的命，那人却恩将仇报，后来他就修安忍，并没有跟那人讲理由。我看到有个公司的老板，她用很多钱财培养一个人，后来那人学到一些知识，能力各方面非常不错，可是他不但不报恩，反而用自己的势力来加害她。这个老板是发了菩提心的人，她说："算了，从世间的角度来讲，我也有能力害他，但我已经发了大乘菩提心，不管他怎么害我、我对他怎么付出，我还是要安忍。"其实，真能做到这一点的话，这就是修心的标志。

可是，很多人缺少这种理念，遇到此种情况时，忍下来有一点困难，因为自己从小到现在所接受的教育，跟佛教的精神非常冲突。可是作为大乘修行人，我们应该选择什么呢？就是要帮助别人，这一点永远都不能忘，生生世世也不能舍弃，这就是佛法的精华！

第七颂：

> 愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
> 老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

这一颂讲了大乘佛法最殊胜的精要。无论是以直接或间接的方法，应将自己的名声、财富、恭敬、快乐等一切，奉献给所有的有缘众生，而自己默默代受他们的痛苦。

现在人帮助别人，往往是有条件的：别人对我好，我就帮助他、支持他；别人对我不好，我绝对不会那样做。可是在大乘佛法中，一切众生都当过自己的母亲，佛经中说，有次佛陀外出看见一个人，就对弟子说："无始以来，他很多次当过我的儿子。"在漫长的轮回生涯中，

每个众生确实当过自己的亲人，只不过我们没有天眼，看不到而已。有些人认为这是不可能的，其实若能通达佛法，知道整个轮回的流转状况，就会知道佛陀所说的都是真实语。

很多人愿意照顾今生的父母，但这个范围太小了，实际上无量众生都当过自己的父母。在藏传佛教中，修行人要通过辩论、教证、理证等，花时间专门学习众生都当过自己的父母，并对这个道理深信不疑。既然众生都当过父母，当父母时对我们极为慈爱，我们决不能忘恩负义，应将所有的众生，包括蚂蚁、蟑螂，都当作真正的母亲来对待。如果你是孝顺的孩子，父母在遭受痛苦、危险时，你会置之不顾吗？当然不会，肯定想全力以赴去救他们。那无始以来所有众生都当过父母，我们需要怎么做，应该非常清楚。

为什么有些大德的菩提心修得那么好？因为他们把众生都看作父母，而不是口头上的。现在飞机上和宾馆里的服务员态度特别好，经常到你面前嘘寒问暖，亲切地问你要吃什么、要喝什么，表面上看来特别关心，但这只是她们的工作而已，或许内心对你并不是很尊重。

如果见到素昧平生的众生时，真正发自内心地帮助他，这才是名副其实的修行人。

有些佛教徒帮助众生有几个条件：一是自己要认识的；二是在生意上或工作上有往来；三是今天帮助他，以后他有希望会帮我。若具备了其中之一，自己就愿意跟他打交道，否则就算是众生，他也会不闻不问。甚至陌生人多看他一眼，他都非常害怕："这个人眼神有点不对，他到底要干什么？我可不能接近他。"其实，修了大乘菩提心的话，不管看你的眼神是什么样，态度是什么样，行为是什么样，你都要尽量地接触他，这样，才有可能今生中度化他。

利益众生有直接、间接两种方式，以前上师如意宝也讲过："若有能力直接利益众生，当然是最好不过的，如果实在没有能力，自己发愿生生世世中直接或间接帮助众生，也是非常有必要。"每个人应该在上师三宝面前经常发这个愿，发了愿以后，这种愿力不可思议，即便自己死了，来世也有帮助众生的机会。

修行好的高僧大德，有力量将自己的快乐、境界全部赐给别人，但没有这种力量的话，放生也是直接利益众生的一个手段。我们在 1987

年开始提倡放生，当时除了极少数的汉地大德以外，各个城市基本上没有放生的习惯。然而大城市里吃肉那么厉害，无始以来的父母，他们天天在吃、天天在吞，见到这种情景，我们深深感到这些众生特别可怜，于是呼吁一部分居士共同放生。刚开始我们自己买、自己放，买的时候经常被骗，放的过程中也没有经验，时常遭到各种挫折。但后来通过三宝的加持，现在各地的放生非常可观。听说这里有些道友，每个礼拜天都要参加放生，这就是直接利益众生。为什么呢？你在判死刑的时候有人救你，你会不会感激他？肯定会。同样，这些众生也有生命，也有苦乐感受，可是我们人类很残忍，天天都在杀害它们，假如将其从死神手里抢过来，它们必定感恩不尽。

直接利益众生的方法是放生，而间接利益众生的方法，就是不吃肉。这里有四百多人，如果今天都吃素，就不用杀害任何众生；假如大家都吃肉，那么要杀多少鸡、多少鱼？尤其是你们喜欢吃海鲜，四百多人要吃多少个生命？汉传佛教的大德一再提倡吃素，这一点我们藏传佛教的很多活佛、堪布做得不太好。虽

然欲界众生的确有这种习气，刚开始吃素很困难，看见肉就嘴巴都在动，没见到别人吃倒不要紧，一旦有人在旁边大快朵颐，自己就受不了了。当年我们学院开始吃素时，好几个道友白天不能吃肉，晚上做梦时就吃得饱饱的，但后来过了几年，也就比较习惯了。吃素能间接降低杀生率，这是利益众生的一种好办法。

昨天我们商量，明天早上准备再去放生。当然，你们很多人上班，不一定有时间，但若有时间的话，还是要尽量去参加。虽然我自己身体不好，亲自参加比较困难，但只要我有时间，身体还有一口气，就会和大家一起去。有些人认为捐一点钱，不参加也可以，其实善根只有亲手做，功德才是最大的。我在深圳时，有些人说只要随喜就行了，说得很漂亮，随喜并不是那么容易的。因此，大家明早能来参加是最好的，不能参加的话，可以随喜我们，我们代你放生。如今在全国各地，大家对放生都相当积极，其实放几个生命，对自己来讲也不是很难，但这些可怜众生跟我们人类一样，愿意在这个世界上活下去，用刀子切割身体时，照样也有痛苦。所以大家应培养自己的慈悲心，

维护自己的爱心，修行不能全部是口头上的，实际行动中也要做一些事情。

比如说发菩提心，光是说了没有用，应该早上起来修一修，真正体会一下菩提心的味道。同样，光是口头上说放生也不行，有时候要去亲自做，即使你起得早一点、搬东西有点累，但我觉得不要紧，为了救护众生的生命，这一点没有什么。我们学院的有些法师，在一年的两三个月中，每天都要去放生，下午四点左右才吃午饭，但是一想到众生的生命，纵然吃得晚一点，甚至一天没吃饭，这也不要紧，作为一个大乘修行人，牺牲自己是应该的。寂天菩萨也讲过："直接或间接，所行唯利他。"因此，大家应该长期发愿：生生世世都要直接或间接利益一切老母有情。

第八颂：

> 愿我所行此一切，不为八法念垢染，
> 了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

愿我生生世世中的所作所为、所言所行，千万不要被世间八法所染污。什么是世间八法呢？恭敬、利养、财产、赞叹，以及得不到恭

敬、得不到利养、得不到财产、得不到赞叹，这四种愿意得到的和四种不愿意得到的，是世间人共同希求的目标。作为一个真正的修行人，这些的确是没有用的。

对我个人来讲，虽然现在的名声比较大，但我不是假装说些谦虚的话，我知道自己的内心境界特别特别差劲，别人对我有什么尊重，我觉得这没有必要。因为我内在的功德和境界是什么样，自己一目了然，别人叫我大成就者、大菩萨，我完全知道这是虚妄的，是"名存实亡"，根本没有这个加持。我不是菩萨，也不是成就者，在凡夫人当中也是特别差劲的，本来不是白色的东西，别人再怎么夸它很白，自己一看就知道真相。

我们追求名声、财产、地位，根本没有实在的意义。当今世界上的明星，有些人可谓轰动一时，大家都觉得他有钱、有才华、有智慧，对他恭敬有加，赞叹得不得了，但是当他变成老年人或者星运衰败时，他的名字很快就被人忘记了。

现在社会上的竞争非常强，大城市里的人活得特别累，每天都要拼命去干、拼命去追，

追什么呢？就是自己的快乐。一般的房子不行，必须要别墅；一般的轿车不行，至少是奔驰；一般的衣服也不行，一定要高档的。其实人的欲望无有止境，什么时候知足少欲，什么时候就拥有了所有的财产。可是很多人没有这个境界，看到别人有什么东西，自己就非要不可，为此一定要跟别人竞争。人生短短几十年，就这样无意义地虚度了，非常可惜。大家应该经常反省自己："我现在希求什么？我大概能活多少年？"人生中最主要的就是行持佛法，不造恶业。有些人因为工作的关系，有时候身不由己要造业，但也应尽量行持善法，安排一些时间学习佛法。

同时，还要了知一切诸法虚幻不实，如幻、如梦、如阳焰、如乾达婆城……我们所拥有的一切，住的再好、吃的再好，死时也什么都带不走，唯有生前所造的业紧紧相随。因此，每个人应该为自己的来世考虑、为生生世世考虑，这是终身大事。现在很多人认为安排好自己的工作和生活是终身大事，在短暂的人生中，这也算是比较重要的大事，但想想以前的领导和名人，当时他们特别执著名声，现在又变成了

什么样？

因此，万法虚幻不实、如幻如梦，我们应该解脱束缚之网，不要太执著了。有些人对家庭感情、儿女工作非常执著，执迷不悟，其实再执著也没有意义，应该随缘而转。佛陀在《趋入无分别总持经》中说："入定时，应于虚空般的境界中安住；出定时，在幻化般的境界中行持。"这个教言非常殊胜。当然，若没有学过般若中观，理解起来有些困难，学过的话，就会明白其中的道理。

我昨天坐在车上时，看到上海川流不息的车流，确实感到人的生命很渺小，太执著、太烦恼没有什么意义。有些人生意、家庭各方面比较顺利时，高兴得不得了，疯狂似的跳起舞来；而稍微遇到挫折痛苦，又痛苦得不得了，像发疯了一样歇斯底里，生活始终没有一种平稳感。其实在人生的道路上，肯定有平原、有高山，也有弯弯曲曲的小路，遇到什么都不要太执著，何时何地也不失去菩提心，才是人生中最重要的。

有些人认为工作最重要，有些人认为家庭最重要，有些人认为事业最重要，每个人都把

目光锁定在一件事物上，这个我也理解。但是作为我，一个大乘佛法的传授者，认为什么都不是很重要，最重要的就是学佛的意志不退。倘若再过十年，我们万一在这个城市遇上——“你十年前给我传过佛法，我现在的信心越来越强，一半时间都在学习佛法”，这样我会高兴得不得了。

去年我看到一个人，十年前我们见过面，后来不知道他到哪里去了，再次见到他时，他十年中什么法都没有学，也没有任何进步。我觉得他的境界肯定只有下滑，因为本来就没什么境界，十年中都没学、没修，那就更不行了。

所以，我希望大家学了《修心八颂》后，自己应该精进地修学。佛陀讲过：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”如果自己没有精进，我不可能每天强迫你必须学、必须修。大家应该思维一下，人到底有没有前世后世？必定有。这是大慈大悲的佛陀以正理宣说的，并不是凭凡夫的信仰来决定的，这一点你们以后学因明也会完全知道。既然人有来世，那么生生世世对自己最重要的是什么？就是行持善法，不造恶业。如果你阿赖耶上存有许多恶业，

下一辈子肯定是直堕地狱，感受漫长的痛苦煎熬，这是谁也无法忍受的，你不愿意也没办法，就像有些人犯了法以后，必定会接受法律的制裁。

我们学习佛法的机会，可以说非常难得，今天这里的居士大德发心，提供了这样的道场和方便，大家才有机缘聚在一起。假如我的有些话起一点作用，哪怕是一句，也会令你的终生有所改变，但若你没有重视，即使我说了多少年的法，对你也不一定有帮助。善星比丘在世尊面前听了那么多法，后来还是堕入了饿鬼，何况是我了。

麦彭仁波切也讲过，若是有缘的弟子，就算只有一句话，对他的相续也有帮助，犹如小小的一滴水，落到干枯的叶子上，也会滋润它，使它成长。我今天讲的法不多，但非常希望大家能在实际中用上。当然，你们依靠业力来到这个世界，也不得不考虑自己的工作和家庭，但在这个过程中，最重要的就是修行不能放弃！





菩提心的修法

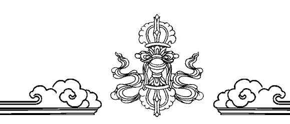
——2007年于杭州开示

思考题

1、学佛法、信佛法、修佛法有何差别？你属于哪一种？
2、念佛、参禅到底是大乘修法，还是小乘修法？为什么？
3、什么叫舍无量心、悲无量心？应该如何观修？
4、怎样通过呼吸修持自他交换？这与慈悲心有什么关系？此法具有哪些功德？
5、菩提心必须具备哪两个条件？你今后打算怎样修菩提心？
6、请以比喻说明，菩提心对忏悔罪业有极大的帮助。

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊



上师瑜伽速赐加持：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

菩提心的修法若讲广一点，内容就比较多，但因为时间关系，我只是给大家略说。

大概在半年以前，我要求大家每天早上要观菩提心，时间最少是半个小时，可是我当时比较忙，没有详细讲怎么样观修，很多人在这个问题上比较茫然。有些人早上起来之后，想一想“我今天要帮助众生、利益众生”就可以了，有些人观到胜义菩提心的空性方面去了，这种现象最近比较多，所以我今天简单介绍一下观修方法。

一、观修菩提心的必要性：

学过《入行论》等大乘论典的人都知道，在所有的修行当中，菩提心的地位举足轻重。如果没有修成菩提心，一切显宗和密宗的修法功德不大，甚至很可能修偏了，所以首先一定

要了解菩提心。

但光是了解还不够，现在很多人对佛法只了解就满足了，其实学佛法、信佛法、修佛法是不相同的。我们相信佛法，叫信佛法；字面上知道一点理论，这叫学佛法；不但是相信、知道，而且实际行动中真的去做，这叫修佛法。这几个概念是完全不同的。比方说，我们首先不知道某个企业，后来通过各种方法，相信有这个企业的存在，这叫信；然后了解它的建筑、规模、设施，这叫做学；最后掌握企业从开业到发展的整个状况，自己在行动中去运作，就叫修。

有些人根本不信佛教；有些稍微信一点；有些信一点，也学一点，但从来没有修过，实际上最关键的是什么呢？就是要修佛法，将自己所了解的知识再三串习，再三修持。很多人字面上知道菩提心，刚才有些居士也背了《入行论》第一品，功德真是非常大，但你们修了没有呢？没有修的话，佛法的力量体现不出来。所以，信佛法不行，学佛法也不行，一定要修佛法，否则自己临死时可能一点也用不上。有些人理论上讲得天花乱坠，自相续却与佛法背

道而驰，原因是什么呢？就是没有修持。因此，我非常希望大家一定要修菩提心。

我们平时所修的法是大乘还是小乘，完全取决于是否有菩提心。我以前也提过多次，比如说念一句“南无阿弥陀佛”，这个词上面不分大乘和小乘，以出离心来摄持，就成了小乘的念佛法门；以菩提心来摄持，就是大乘的念佛法门。在佛面前磕头、供灯，也不分大乘和小乘，此善根成为什么样的善根，根本决定于自己的心态。譬如三个人今天在佛像前供灯、烧香、磕头，一个人是为了今生的利益，求佛保佑家庭平安、生意兴隆；一个人想自己获得解脱；一个人是为了天下无边的一切众生而发愿。表面上看来，三个都是供三盏灯、点三支香、磕三个头，功德似乎一模一样，可是由于不同的三种发心，相应就有了世间、小乘和大乘三种功德。所以，在修行过程中，每个人需要发菩提心。

藏传佛教的大成就者乔美仁波切说过：“密宗的即生成就，是以菩提心为因，密宗的方便方法为缘。”可见，藏传佛教的即生成就，离不开菩提心。同样，汉传佛教的净土宗和禅宗，

也离不开菩提心。释迦牟尼佛三藏十二部经典中，离开菩提心的大乘法门，绝对是找不到的。不能说“正因为我是禅宗的，正因为我是净土宗的，这个法肯定是大乘”，要知道，之所以说是大乘，必须以菩提心来摄持。故大家先要知道菩提心的重要性，知道了以后，自己才会愿意去修。

二、观修菩提心的方法：

具体怎么样修呢？这个窍诀非常多，无垢光尊者的《大圆满心性休息》、华智仁波切的《大圆满前行引导文》、堪布阿琼[4]的《大圆满前行笔记》、乔美仁波切的《山法》及阿底峡尊者的教言中，都讲到了修菩提心的窍诀。我今天将这几个结合起来，大致给大家介绍一下。

菩提心，是愿一切众生离苦得乐、获得无上佛果的一种发心。有人认为菩提心非常简单，行住坐卧、吃饭走路，以利他心来摄持就成了菩提心；有人认为菩提心非常困难，只有等明心见性或证悟空性以后才可以生起。实际上，这两个都是堕入一种极端。我们不能认为菩提

[4] 堪布阿琼：华智仁波切的传承弟子，大圆满虹身成就者。

心太简单，随便哪个凡夫人都能修得起来；也不能认为太难了，因为很多高僧大德都明确说过，即使没有得到一地菩萨的境界，也可以产生菩提心，故大家应该对自己有信心。

1、菩提心的前行：四无量心[5]

你们早上起来之后，先要从四无量心开始修。所谓四无量心，就是慈、悲、喜、舍。为什么称之为“无量”呢？因为修这四种心，功德无量，福报也无量，没有大的心量，没办法修持，所以叫无量心。

本来慈、悲、喜、舍四无量心中，最初应该从慈心开始修，但是按照华智仁波切的窍决，如果首先没有修成舍心，那么慈心与悲心就会偏堕一方，达不到完全清净，所以最先要从舍心开始修。

所谓的**舍无量心**，是指断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱而对一切众生无有亲疏的平等心。许多人对亲人很关心，亲人遇到一点麻烦，

[5] 四无量心若想广修，则慈、悲、喜、舍都要修；若想略一些，可只修慈心和悲心；若想最略，只修悲心即可，其他的已包含其中。此处只讲了舍心和悲心的修法，修慈心、喜心的窍诀，可参阅《大圆满前行》或《大圆满心性休息》。

就全力以赴地去帮助，而怨敌如果遇到困难，不但不帮助，反而心里乐滋滋的，大叫“活该”。有了这种心态，相续中有没有真正的菩提心呢？没有！

尽管凡夫人无法根除这种习气，但起码也要尽量去做，看到任何一个众生遇到困难时，应当有帮助之心。对亲友不要特别贪执，对怨敌也不要特别憎恨，这两个若能完全平等，就叫做舍无量心。

正式观修的时候，应该将亲人观在左侧，怨敌观在右侧[6]。以普通人的习惯，如果敌人坐在这一边，母亲坐在那一边，他会面朝母亲而背向敌人，为什么呢？因为他对敌人有意见，对母亲有贪执。但在修菩提心时，一定要将这二者同等对待。因为众生无始以来都当过自己的父母，这一点有丰富的教证和理证，噶当派的阿底峡尊者，在讲七种教言的前三种——知母、念恩、报恩时，对此分析得相当透彻。

任何众生都当过自己的父母，刚开始很多人有点想不通，觉得这是不可能的。其实在这个世间上，不可能的事情非常多，只要你通过

[6] 这是堪布阿琼的窍诀，与《前行》的观想方法不同。

再三辩论、再三思维，逐渐逐渐会接受的。若能明白众生都当过自己的父母，那为何对怨敌有憎恨心呢？这都是未经观察所造成的。事实上，众生与自己的亲疏关系不定，如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，有许多都是曾加害过自己的仇人。

从前，国王赤松德赞（文殊菩萨的化身）的女儿莲明公主，17岁就突然离开了人世。国王见到莲花生大师时，问道：“我这个公主也算是一个很有福报的人，因为她转生为我的女儿，并有幸遇见了您等犹如真佛般的大智者，可是为什么她的寿命如此之短呢？”

莲花生大师回答说：“其实，你这位公主并不是因为福报而投生为你的女儿，而是她前世跟你有仇怨。往昔我们修建夏绒卡绣大塔时，莲明公主在那时为一只毒蜂，它叮在你的肩上，你无意之中把它打死了，正是由于当时的命债，它才转生为你的女儿。”

同理，我们现在恨之入骨的怨敌，甚至随意杀害的旁生，往昔也曾经做过自己的父母。净宗十一祖省庵大师，在《劝发菩提心》中讲过一个事实：南京有个养驴的人家，主妇生下

一个儿子，不久即去世，死后堕入畜道为驴，且转生于原来家中。多年后的一日，其子令驴背粮食回家，由于驴已衰老，行走极为缓慢，遂遭鞭子狠狠抽打，直至皮破出血。这天晚上，驴托梦给儿子说："你不要这样狠心打我，我就是你的生身母亲，因过去偷你父亲四两银子，今生变驴来还债。现在债已还清，我也已经脱苦，所以才能托梦于你。"儿子从梦中惊醒，非常后悔，从此善待此驴，不再使用。

还有一则故事说：从前有个屠夫，买了一头大肥猪，想把这头猪牵去宰杀。说来也奇怪，不但自己牵它不动，就是请很多人去牵，它也纹丝不动。大家正在无计可施时，文殊菩萨示现一个普通人对屠夫说："你如此劳心费力也无济于事，不如让我来试试。"屠夫听了很欢喜，以为这个人力大无比。岂料此人并不去牵它，只是轻轻呼唤它的名字，猪就欣然移动身躯，随之而去。这时，那个屠夫却放下屠刀，泫然而泣，因他听到的名字不是别人，正是他已去世的父亲。

汉传佛教也好，藏传佛教也好，都承认一切众生当过父母，包括自己的怨敌和所杀害的

众生。我们没有宿命通，并不能现见这一点，但是通过学习，应该对亲人不生贪心，对怨敌不生嗔心，这两个基本上平起平坐时，舍无量心就修出来了。

其实，我们执著的范围是可以扩大的。打个比方说，两队进行比赛时，如果是家庭与家庭之间，我会希望我这一家要赢；如果是村子与村子之间，我就想我们村要赢；如果是杭州与北京比赛，那么我所执就在杭州上了；如果中国与美国比赛，执著的范围会进一步扩大……因此，执著是虚幻无实的，如果真正去观察，敌人也是我的，父母也是我的，道理上完全可以打平。到了这样的境界时，看见敌人不会有害心，看见亲人不会有贪著，贪嗔的对境都是平等的。

当然，开始修会有一定的困难，但若修了一两个月，明显的效果就可以出来了。

然后修**悲无量心**。悲无量心是愿三界轮回的所有众生，全部都离开痛苦。我刚才也讲了，一切众生都当过父母，知道这一点叫"知母"；其次要忆念恩德，他们当父母时，赐予我身体和生命，给予我财产及学习世间法和出世间法

的机会，所以父母的恩德非常大，我一定要“念恩”；了知上述道理后，最后的结论是什么呢？就是要“报恩”。

报答恩德，对我们佛教徒来讲非常重要。有些人认为出家就是不孝，这种说法是不对的。从佛传中也可以看出，释迦牟尼佛对父母非常感恩，与世人不同的是，佛的报恩方式更胜一筹。佛陀当年证道之后，曾回迦毗逻卫国为父亲宣说佛法，并上三十三天为母说法。净饭王圆寂时，阿难以佛的堂弟身份，请求为伯父扶棺；罗侯罗以净饭王的长孙身份，要求为祖父扶棺。佛陀对两人的请求予以婉拒，说：“你们的孝行非常可嘉，然而为给末法时代的众生示范，今日必须由我亲为父王扶棺，以免一般人以为出家不问父母之事。”结果佛陀亲扶灵柩，步行直到火葬之处。

在汉传佛教中，顺治皇帝的国师玉琳国师，就曾接母亲到寺中侍养。他将别人供养自己的钱分作五份：一份供佛，一份印法本，一份奉养母亲，一份自己受用，一份与众结缘。黄檗禅师说过：“一子出家，九族生天，若不生天，诸佛妄言。”这样的行孝，一般人以为不孝，殊

不知这才是真正的大孝。

修悲无量心时，不用观旁边的怨敌和父母，只需以母亲为所缘境，唯一对她观修，然后慢慢推至没有关系的众生、自己的怨敌，范围扩大到一个国家、两个国家……最后对一切众生普遍观修。这样，悲心自然可以生得起来。

悲心和慈心的修法，也可通过呼吸修持自他交换。即观想众生的痛苦、恶业、不愉快，以气体的形状吸入自己身体，自己代受三界众生的一切痛苦，这是悲无量心；观想自己的快乐、善业、福报等，以气体的形状呼出，融入一切众生，让他们获得快乐，这是慈无量心。

其实这个很简单，如果短暂的时间中一直这样修，功德是非常大的。有了慈心，邪魔外道也不能摧毁，堪为世间的应供处；有了悲心，一切佛法的根本就具足了。因此，你们修菩提心实在困难的话，可通过这种方式来先修慈悲心。

2、菩提心的正行

四无量心若修得好，修菩提心就不会太难。前面的修法若没有成功，即使你遇到一个众生

或者缘所有众生的总相，暂时生起一点菩提心，但遇到关系不好的人或其它旁生时，以菩提心来对待是很困难的。

有些人虽然发了菩提心，可是实际行动中，自己的母亲生病了，马上把她送到医院，钱全部拿出来付医药费；而素不相识的人生病了，一分钱都舍不得花；怨恨的敌人生病了，那就更不用说了。这就是因为舍无量心没有修好，如果修好了，纵然你没有得到一地菩萨的果位，彻头彻尾是个凡夫人，但在你的修行境界中，父母跟其他众生也不会有任何差别。

所以，大家不要认为自己境界很高。有些人稍微学一点佛，就整天讲神通、开天眼，“我看到这个，我看到那个”，经常都是说这些，没有必要！我们的境界真的很低，看见一个可怜的众生时，只是会想“他多可怜啊”，根本不会像对待母亲那样去帮助，因此我们离大乘还差得非常远。当然，也不要把佛教看成是神话，觉得“像我这样的人永远也修不成，永远也没有机会”，不要这样歧视自己，只要肯下工夫，每个人都有殊胜的因缘。

修菩提心之前，打好四无量心的基础很重

要，修的时候还要具备两个条件：愿众生离开痛苦、愿众生获得佛果。光是看众生很可怜，想要帮助他，是不是菩提心也不好说，因为菩提心必须要“缘佛果”。什么叫缘佛果呢？就是愿众生获得佛的果位，远离三界的所有痛苦，为了达到这一目的，自己心甘情愿做任何事情。

佛陀在《教王经》中，将菩提心的学处讲得非常清楚，经云：“对自他一切善根进行随喜，之后回向发愿，是愿菩提心的学处；尽心尽力地行持六度万行，是行菩提心的学处。”因此，大家不要认为自己境界很高，我们不要说胜义菩提心，世俗菩提心也修得不好。但即便如此，还是要修，哪怕修十分钟，功德也是不可思议。有些人每天早上起来时，什么都不观想，光闭着眼是没有用的。现在初学者最需要的是修自他交换和知母念恩等教言，若能反反复复修持，菩提心肯定会生起来的！

希望你们以后每天至少要修一修菩提心。其实这没什么不会修的，通过呼吸来修慈无量心和悲无量心，七八十岁的老菩萨都能做到，而这种功德，是任何一种功德都比不上的。现在的佛教界中，有些人对神通很感兴趣，一提

到菩提心就不太重视。这种做法不太好。以前的大天比丘有八大共同成就，天眼等统统具足，正因为具足这些，最后他造的业也非常可怕。所以，大家不要希求外相上的东西，应该在心地上下一番工夫。

如果有了菩提心，罪业再大也可以消除；如果没有菩提心，怎么样忏悔也收效甚微。乔美仁波切有个比喻说，铁丸子虽然很小很小，但放在水里会沉下去，同样，若没有菩提心摄持，罪业尽管微不足道，却可以让你堕落恶趣。空心的铁管虽然很大很大，但放在水里会浮起来，同样，尽管你造的业非常可怕，可是若有菩提心，那么不会堕下去。这是非常好的一个比喻。

你们大城市里的人，不管是吃肉也好、杀生也好，从小到现在可能造了很多恶业，现在没有忏悔的话，未来的命运如何非常难说。因果并不是我们想象得那样简单，无论你信不信，只要播下了种子，果肯定会出现的，只不过自己不发现而已。如果你因不发现就随便造业，这是非常愚痴的行为。大家得到了这么好的人身，遇到了这么殊胜的佛法，应以菩提心来摄

持修行，倘若错失良机，的的确确非常可惜！

我经常发自内心地想："今生幸好遇到了法王如意宝这样真正指示解脱道路的上师，同时又遇到了这么好的正法，否则在茫茫人海中，假如遇到一些邪知识和邪法，自心很可能随外境而转，结果陷得越来越深，最后不可救药。"

你们遇到佛法也很不容易，千万不要浪费人身，一定要学习佛法、行持善法。尤其在行持善法时，切忌追求表面形象，理应切实地观想佛陀、修菩提心。哪怕只修五分钟的菩提心，形象上的功德也不及其万分之一。菩提心的功德谁都了知，但如果没有观想、没有行持，对自己也不会有丝毫利益。

菩提心的具体修法，《大圆满前行》、《心性休息三处三善引导文》当中也有。没有什么不会的，一定能修得起来。做任何事情刚开始都会有困难，比如修一间房子，挖地基、搞设计，很多方面非常麻烦，但是打好基础之后，进展就会比较顺利。同样，任何修行在起步时，心态还没有调整过来，要进入另一个世界，很多人觉得困难重重，但只要真正去修，就不会有那么大困难。

我们学哪个教派都一样，凡是释迦牟尼佛的法教，都要先发菩提心，中间积累资粮，最后成就佛果。宗派方面是不分的，不要认为“我是这个上师的弟子，我是学那个教派的，可能不需要修菩提心”。自己欺骗自己是没有用的，别人欺骗你也没办法，但若自己欺骗自己，这个世界上谁会救你呢？

你们现在有殊胜的缘分，还是要多学一点，认认真真去修菩提心，不然会像遇到如意宝却没有使用一样，非常遗憾。但愿大家能生起真实无伪的世俗菩提心，继续努力之后，一旦生起了远离一切戏论的胜义菩提心，那个时候，度化众生的事业自然而然会兴盛的。

附：

问：通过呼吸修自他交换，我有一个顾虑：很多大德因发菩提心代众生受苦，身体变得比较差，我们会不会也变成这样？

师言：肯定不会的。很多大德身体不好，也不一定是菩提心观得太多了。菩提心的力量和功德非常大，而且这种呼吸法，是一种窍诀性的修法。

退一步说，即使你身体不好，作为发了菩提心的人，只要能减轻众生的痛苦和恶业，我们应该心甘情愿代受，身体不好也可以。

但实际上，因为你观得太多，以致身体爬不起来了，不会有这种状况！

问：如果身体不好，请上师加持，上师会不会痛呢？

师言：上师肯定不会痛的，因为上师没有造恶业。

每个人所得的病，一种是前世杀害众生的果报，还有一种是今生中偶尔四大不调。上师一加持，病就跑到上师身上，这种现象应该没有。不然的话，我们去医院让医生治疗，病全部跑到医生身上，那所有的医生都不敢看病了。

作为上师，他是祈求三宝的加持，让你远离相续中的邪魔干扰或四大不调。有些通过加持可以去掉，而有些因前世杀害众生，今生必须通过身体的痛苦来偿还，上师作了加持也不一定马上见效。但不管怎么样，给上师不会添麻烦的，尽量让他加持吧！

问：既然如此，为什么《大圆满前行》中说，有位上师能代狗受挨打之苦？

师言：是啊，这个有点严重啊！（众笑）

在我们藏传佛教中，修菩提心的时候，确实有将众生痛苦自己代受的窍诀。《前行》中也讲过，阿底峡尊者的上师仁慈瑜伽，可以把狗的痛苦自己代受。有这方面能力的话，他自己会不会特别痛呢？在显现上，他可能会说“啊哟哟，很痛啊”，实际上有了这样的能力，就不会痛。这一点，看过《释迦牟尼佛广传》便会清楚。

接受别人的痛苦，对有能力的上师而言，是非常轻易的事情，只不过是将众生的痛苦归为己有，这也是诸佛菩萨在修道中的一种现象。因此，上师显现上可能会痛，但不会有麻烦的。

问：四无量心本是获得梵天果位的因，但现在看来，它是菩提心的前行，是成佛的因。这个界限是怎么分的？

师言：四无量心也叫“四梵住”，这在《俱舍论》中讲得比较广。梵天认为三界轮回的众

生都是他的子女，而我们发大乘菩提心时，也是观所有众生为自己的父母，这个地方有相似之处。但是按照小乘的观点，梵天并没有让众生获得佛果的心态。因此，二者有相同的地方，也有不同的地方。

梵天所缘的众生是无量无边的，因为他当时认为三界众生是自己的子女，故希望他们都获得快乐，这样的发心还是有一定功德。但真正的菩提心已经超出了四梵住，尽管她也有四无量心，但与四梵住不同的就是——愿一切众生获得佛果。



略说忏罪

——2007年金刚萨埵法会开示

思考题

1、为什么要忏悔？你平时依靠哪种方式忏悔？

2、金刚萨埵心咒为什么能清净业障？请从两方面进行说明。

3、忏悔时为什么要具足四种对治力？请具体解释这四种力。

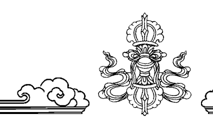
4、请阐述《如意宝珠》的观想方法。它与《大圆满前行》的观想方法有何不同？

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅味扬	大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达	尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到	赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏	恭敬顶礼本师大悲尊

上师瑜伽速赐加持：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉冈	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持



今天为什么给大家作开示呢？因为这次来参加“金刚萨埵法会”的人比较多，大家正在精进地忏悔，若不明白基本的忏悔方法、忏悔的必要，即使念了很多咒语，效果可能也不太好。因此，给大家简单介绍一下如何念修金刚萨埵。

一、忏悔的必要：

《地藏十轮经》中说，佛陀的教法中有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，称为树立佛幢者；另一种人虽然造过恶业，但以惭愧心已经发露忏悔了，这叫摧毁魔幢者，此二者均可以说是行持佛法的人，也叫做勇健得清净者。

上师如意宝再三地讲过，作为一个修行人，最好是从小就不造任何恶业，但这在末法时代非常困难。在家人于皈依之前、皈依之后，身体上杀生、邪淫、偷盗，语言上说妄语、恶语、绮语、离间语，心里面生贪心、嗔恨心、邪见，还有诽谤佛法、摧毁三宝，犯很多别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。包括我们出家人，也是由于无始以来的烦恼习气所致，故意或无意中犯了

戒律，自己想得起和想不起的罪业相当多。要成为没有造过业的第一种人，恐怕有一定的困难，所以，我们应希望变成第二种人——虽然造了罪业，但愿意在金刚萨埵面前发露忏悔。这就是忏悔的必要。

那么我们需不需要忏悔呢？肯定要忏悔。尤其在城市里的人，造业的确相当多，现在没有忏悔的话，罪业就会一直跟着自己，来世很可能堕入地狱、饿鬼、旁生，没有解脱的机会。所以大家一定要忏悔，懂得忏悔的必要性。

二、忏悔的因缘：

我们即生能遇到金刚萨埵法门，这是非常殊胜的缘分。学过《百业经》、《贤愚经》的道友都知道，那里面的人造了罪业以后，尽管一生中精进忏悔，但却没有得以清净，来世还是要成熟果报，这是什么原因呢？就是因为没有遇到殊胜的对境。

而金刚萨埵的修法极为殊胜，《集密意续》中云："三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛加

持，于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。"所以，大家能遇到如此清净的法门，缘分的的确确非常殊胜。

在忏悔的过程中，希望你们把金刚萨埵像放在面前，一边观想一边诵心咒。金刚萨埵心咒的力量非常大，纵然不会观想，光念诵也有很大功德。但如果能观想得非常清楚，那个功德会更大。

现在我们的喇荣沟，里里外外都是金刚萨埵心咒的声音，这也是诸佛菩萨和上师如意宝的加持所致。这么多人一心祈祷金刚萨埵，就个人而言，能清净无始以来的罪业，从整个世界来讲，对世界和平起到很大作用，众生相续中的烦恼、人与人之间的争斗、国家与国家之间的战争，都可以通过这个声音来遣除。

三、能清净业障的原因：

此心咒为什么能清净业障呢？《金刚萨埵威猛三调伏续》中云："若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。"法王如意宝在解释这个教证时说："以前念诵十万遍的话，现在是末法时代，必须要乘以四倍，即念诵四十万遍。"

在密宗当中，最严重的罪是破誓言，既然这种罪业都能清净，其他罪业就更不用说了。佛经中亦云："何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。"

有些人说："我以前在家时，造的业太可怕了，杀生、打架、谤佛法、生邪见，现在有没有忏悔的机会啊？"只要有信心，一定就有这种机会。心的意念非常关键，不仅佛法中如此承认，很多心理学家和医学家也都这样认为，比如大家共同念诵吉祥偈，对万物有增上吉祥的作用。美国有个科学家，经多年的研究发现，对同样一个事物，如一朵鲜花，用恶语来谩骂它，它很快就凋谢枯萎了；若用爱语来赞叹它，它的存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的水，如果竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；倘若使劲诽谤它，结晶就是非常丑恶的形状。所以大家若以强烈的忏悔心来念诵，什么样的罪业都可以清净，这个应该没有问题。



还有一个原因，金刚萨埵是一尊佛陀，他在因地时曾发过宏愿："愿我住于罪业深重者面

前，若有众生持诵我的心咒而无法净除一切罪障，我决不成佛。"后来金刚萨埵的愿力已经实现了，因此他成佛现前清净刹土。

可见，金刚萨埵心咒与其他如来名号不同，虽然阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛的名号都很殊胜，但每尊佛陀的发愿有别，就像同样是大学毕业，各自的专业不同一样。消除业障最殊胜的佛陀，非金刚萨埵莫属，因此我们要祈祷金刚萨埵，原因也在这里。

总之，以有关经典的教证可了知，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，往昔所造的罪业会得以清净；另一个原因是，金刚萨埵曾亲自承诺过，故以其发愿力定会净除罪障，就像依靠阿弥陀佛的发愿力，念其名号会往生极乐世界一样。每个人务必要记住金刚萨埵这个殊胜的誓言！

四、忏悔的方式：

通过四种对治力来忏悔。《宣说四法经》云："菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。"此教证在无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》里面也引用过，

这四种对治力，我在此不详细介绍，如果你们不清楚，可以看一下《大圆满前行引导文》、《极乐愿文大疏》等相关教言，里面都有详细的阐述。

依靠金刚萨埵的加持力，再加上自己的发露忏悔，这几天大家一定要好好念诵。这次开法会的人比较多，我们虽然没有通知任何人，但大家以发心力集聚于此，意义还是很大的。为什么呢？倘若没有参加这个法会进行忏悔，人生无常，如果罪业没有清净就死了，那它始终会存于你的相续中，一旦成熟之后，永远都得不到解脱，非常可怕。表面上看来这只是一个法会，但对每个人来讲，确是忏悔罪业的一个机会。如同种子被火烧掉一样，依靠这四种对治力进行忏悔，往昔的罪业会全部烧光，自相续一定会得以清净。

那怎么样忏悔呢？首先要知道自己错了，过去不管是杀生也好，犯戒也好，要深深感到十分惭愧，就像吃了毒药一样特别后悔（厌患对治力）。从此以后，哪怕遇到生命危险，也不造这样的罪业，若有了这种决心，罪业肯定会清净，假如实在做不到，也要尽心尽力地改邪归

正（返回对治力）。然后依靠金刚萨埵，全心全意地忏悔（所依对治力）。忏悔时，最好把金刚萨埵像摆在前面，观想在其前诚心忏悔："我某某时候造过什么罪业，某某时候做过什么恶事……"一个一个地发露出来，依靠金刚萨埵的加持，令所有罪业彻底清净（现行对治力）。

五、具体观想：

若广说的话，比如《大圆满前行》中讲道，在自己庸俗身体[7]的上方，观想白色的金刚萨埵，通过念诵百字明，降下甘露而清净自相续。然后金刚萨埵融入自己，自己的身体发光上供下施。最后一切外器世界收摄在内情五部金刚萨埵中，他们也依次化光融入自身，自己最终融入法界，在无缘离戏的境界中安住片刻。当又开始生起分别念时，将一切器情明观为金刚萨埵的妙用。

但今天简单介绍一下法王如意宝的《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》。这个修法很简单，你们若直接修双身像等甚深法要，因为没有修过生起次第和圆满次第，以一种不清净的念头

[7] 即不用将自身观想为圣尊。

来观想是不合理的。按照密宗的修法次第，应该从外续部开始先观单身的本尊，观想纯熟之后，再一步一步修生起次第和圆满次第，最后再修更高的法。

鉴于很多人都是初学者，所以最好是这样观想：

在自己前方的虚空中，云雾缭绕或者白云飘浮，观想出一朵白莲花，莲花上有一月轮坐垫，坐垫上有金刚萨埵的单身像：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以十三种报身服饰严饰全身。这样的金刚萨埵闪闪发光、非常庄严。

当然，在有些修法里，是将金刚萨埵观想在自己头顶上，但这个单身像修法比较简单，应该观想在前方的虚空中。我们平时念阿弥陀佛是观想在前面，而按密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎的有些修法，需要观想在头顶上，有些《闻解脱》中无量光佛的修法也是这样。

作为初学者，应将金刚萨埵观想在前面，和颜悦色地面对着自己，以慈悲的眼神注视着自己，以智慧的眼目凝视着三千大千世界的所有可怜众生。这样观想之后，在其面前虔诚祈祷，同时念诵金刚萨埵心咒。念咒语的方式有

多种，比如咒轮旋转的方式、咒轮发光的方式，还有祈祷的方式、念名号的方式。很多人可能不太懂咒轮发光、咒轮旋转，不懂这些也不要紧，只要在金刚萨埵面前，一心一意地念“嗡班匝儿萨埵吽，嗡班匝儿萨埵吽……”一边念一边观想自己所造的一切罪业在金刚萨埵面前忏悔。之后金刚萨埵发光上供下施，继而光和金刚萨埵融入自身，自己无始以来的罪业全部得以清净，最后作回向和吉祥文。

以前有些人觉得金刚萨埵的修法太复杂，一直观想不来，今天我就给你们一个简单的修法——法王如意宝的《如意宝珠》。开始时要皈依、发心，然后在前方观想金刚萨埵，金刚萨埵发光遍布十方，接着全部融入自己，所有众生也都变成金刚萨埵的形象，在这样的境界中回向。

其实这种修法很简单，对密宗的甚深修法没有打好基础的人，只观想这一点完全可以。法王如意宝在莲宝湖取出的伏藏中也说了，那个金刚萨埵仪轨与汉地众生有殊胜因缘，将利益以汉地为主的广大众生。既然你们这次来到这里，就应该好好念诵金刚萨埵心咒，这也是

法王如意宝给我们留下来的教言。

这次不修其他法门也可以，因为麦彭仁波切讲过：“胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日嘎、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵，十方三世诸佛归集为金刚萨埵，所有密咒明咒归摄为六字真言。”这样一来，念金刚萨埵心咒，就相当于念阿弥陀佛、释迦牟尼佛及各种本尊的心咒；持诵金刚萨埵心咒，实际上是持诵了所有的咒语。有些教言中还说，能念百字明是最好的，如果实在念不了，也可以用金刚萨埵心咒来代替。

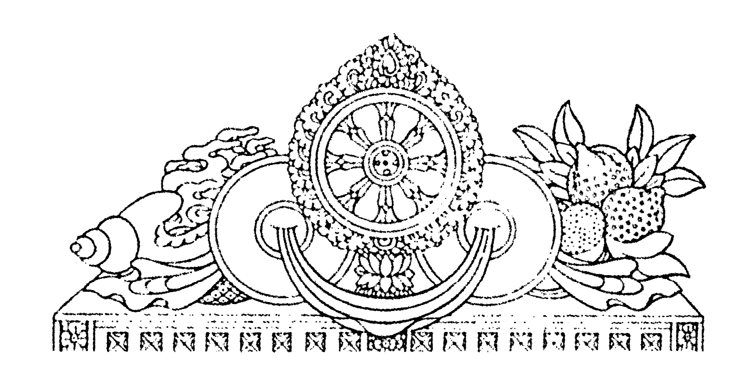
因此，这次的机缘非常殊胜，希望大家认认真真地念诵，回去之后也要经常念。你们的亲朋好友虽然这次没来参加法会，但如果在家里念满四十万遍以上，也可以得到法会共修的全部功德。我们这里个别的发心人员，这几天也不能放弃发心，除此之外的其他人，应该没有更重要的事情了，大家应该一心一意地忏悔。凡夫人都有须弥山那么大的罪业，没有罪业是不可能的，只有依靠金刚萨埵心咒来忏悔，大家才有解脱的希望，否则，死了以后真的非常可怕。

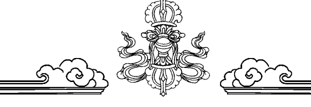
下面，我给大家传一下百字明和金刚萨埵心咒：

嗡班匝儿萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝儿萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友美巴瓦，阿呢扇多美巴瓦，萨儿瓦色德玛美抓雅匝，萨儿瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈吙，巴嘎万，萨儿瓦达塔嘎达，班匝儿玛美门匝，班匝儿巴瓦玛哈萨玛雅，萨多阿。

嗡班匝儿萨埵吽，嗡班匝儿萨埵吽……

好，今天因为时间太晚，明天法会也比较早，就讲到这里吧，大家一起回向！





金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍决

皈依：（三遍）

南无

从今乃至菩提果　如海诸部坛城主

上师金刚萨埵前　吾以深解信皈依

发菩提心：（三遍）

一切等空诸有情　为得安慰竟乐地

身口意之诸精勤　皆当不离菩提道

观想圣尊法：（一遍）

阿

自前如海供云中　白莲月轮坐垫上

部主金刚萨埵尊　明现洁白皎月色

一面二手持铃杵　圆满报饰跏趺坐

放射智光遍十方　澄净意中观明然

呜呼上师金萨尊　请忆往昔所立誓

吾等痛苦诸有情　哀恳大悲以摄持

无始以来至今生　身口意造诸罪堕

如同已服恶毒药　深生追悔发露忏

今后纵遇命难时　亦绝不造诸恶业

祈汝悲眼视吾等　柔和之手赐解脱

我与一切诸有情　失坏誓言皆令净

一切胜共诸悉地　愿今悉皆得成办

如是祈祷，若具足四对治力而念诵四十万遍“嗡班匝儿萨埵吽”心咒后，则破根本誓言罪亦能清净。萨玛雅！

最后回向及诵吉祥偈。

回向：（一遍）

吽　此善为主三世善　回向为利无边众

愿诸一切能速得　金刚萨埵之果位

吉祥偈：（一遍）

嗡　诸现清净身庄严　诸声圆满密咒性

诸念成熟智慧中　盛德圆满愿吉祥

于丁丑年三月二十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥！

公元一九九七年四月七日

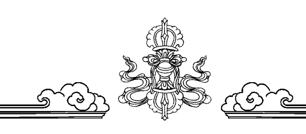
第一百一十七节课

现在还是讲第八品《静虑度》，继续宣讲向往寂静处的功德。修行人应该前往寂静的地方修学佛法，假如内心得以清净，所有的修行境界都会现前。《宝箧经》中云："初学者为使自心寂静调顺，当居静处。"所以，我们一定要选择与修行相适应的环境，这样才能把内心的境界开发出来。

何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

因缘具足时，一定要远离愦闹嘈杂的城市，到寂静辽阔的大自然中。在森林、山洞或山岩里，没有人与人之间的拥挤与竞争，也没有勾心斗角、尔虞我诈。翻开《高僧传》就可以看到，这样的环境，是历代传承上师都依止过的，他们来到寂静的山林后，通过精进实修，终获得了无上成就。

当然，所有的人全部都去寂静地方，这恐怕不太现实，但即使条件不具足，自己也应该这样发愿。要知道，辽阔的自然环境，对修行有非常大的帮助，《宝云经》中说，为了摆脱合



集怖、贪嗔痴怖等三十一种愦闹的过失，理当住于寂静的阿兰若。

我们的心就像一个顽童，它没有自己控制自己的能力，倘若没有良好的环境、上师的引导，一直让它放任自流，永远也不可能趋往解脱的光明大道。《中观四百论》里面说，大多数众生死后都会下堕，究其原因，就是自己没有自觉性，偶尔有一点，力量也极为薄弱。因此，我们一定要依止善知识，前往寂静的地方。

当然，大城市里的在家男女，马上舍弃家庭、工作而前往深山，这个因缘可能还不具足，但即便如此，每天也不能离开善知识的教言。世间上有个智者说："人没有读书，思想便会停顿。"我们学佛也是同样，假如没有天天闻思，相续就会被各种杂乱所染污，善心、慈心、悲心等也会停滞不前，最后沦为一无所有的境地。因此，就算自己身陷红尘，也要以正知正念来摄持心相续。

有些居士真的非常不错，昨前天我和丹增活佛闲谈时，丹增活佛说："现在外面的有些居士，学习了这些论典以后，正知、正念、信心等很不错。我们到城市里面，有时候都混混绰

绰的，散乱心非常强。比较而言，他们处于那样的环境中，能自觉地学习佛法，对佛法有信心，还算比较可以。”

的确，我也有同感。有时候到了那边以后，觉得很多人有虔诚的信心，但遗憾的是，缺乏佛法的闻思，没有受过正规的教育，以致所作所为与佛法背道而驰。有些人即使学佛多年，自己认为自己是修行人，可是若以佛教的要求来衡量，不要说修行人，也许连佛教徒都算不上。其实你学习《入行论》，应该以行动来感化身边的人，不是口头上夸夸其谈，如果自己认为自己很了不起，说大话也非常可怕，对自他恐怕没什么利益。

若有缘去往天然广阔的山林，很容易远离我与我所的执著，心无贪执地自由修行。没有自由的人，一切修行都不会成功，佛经中也说：“一切自由极快乐，被他控制极痛苦。”有些人很想学佛，但始终被别人控制着、被生活控制着，永远都没有自由。若像寂静山里的修行人一样，自由自在地修行，这是人生中最快乐的事情。

当然，在深山里独自修行，因无人陪伴而

感到孤独寂寞，这是不合理的。一位学者在道歌中唱道：“晴朗天空中的月轮是独立的，参天大树下的山兔是独立的，寂静山林里的修行人你不会孤独……”以前我翻看他的笔记本时，发现了这一句话，就问他：“你是不是很孤独啊？为什么这样写？”他开玩笑道：“诗人应该什么都可以写吧。”

世间上的观光景点、人造公园，全部是散乱的地方，而在静谧的山林里，有很多自然环境，若终年累月在那边修行，真是一生中最大的福报。在座这么多的修行人，抛弃一切，来到这样的山里修行，也是前世修来的福吧。希望你们好好地珍惜，不要一直想着家里的人、想着城市里的事，这些你们已经感受过了，没有什么实在的意义。还没有这种缘分的人，也应该在心里发愿，发愿以后，很多因缘会逐渐成熟的。

一般来讲，修行人在山里修行时，除了衣食以外，不用考虑其他事物，而古代的修行人什么都不管，连衣食也不考虑。在藏传佛教中，有一位美隆多吉上师（也叫金刚镜），他在山里闭关九年，九年当中只靠吃拉刻树皮而修持正法，

一直到成就为止。无垢光尊者在桑耶修行时，也是历尽了千辛万苦，他只有一个牛毛口袋，这个袋子既作衣服又当坐垫，故而人们称之为“口袋僧”。他仅以二十一颗水银丸维持生活，传记中说他还有少许糌粑粉，但《前行》等其他历史资料里，只提到了一些水银丸。

汉传佛教有位大梅禅师，当年他在马祖面前见性开悟后，到浙江四明山隐居。多年以后，他的一个师兄得知其下落，欣然派人迎请。禅师就写了几首诗以示推辞，其中有一首是：“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余，刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”意思是说，本来他隐居在山里面，一池荷花的叶子足够做衣服蔽体，好几棵松树的松花完全可以充饥，满以为大家都不知道这个住处，自己可以清闲修道，没想到还是让人找着了，不得不将茅棚又迁到更深的山里去。以此婉言谢绝了师兄的邀请。

然而，有些修行人，师兄一打电话说：“我们寺院需要人，你可不可以下来当住持，给寺院里传传法？”自己就高兴得不得了，第二天马上收拾行李，准备下山弘扬佛法。当然，如果真是弘法利生的心态，那倒是非常好，但如

此斩断了自己在寂静处苦修的因缘，还是非常可惜。

唐代的懒瓒禅师，长年居住在山洞里，有一次，他写了一首诗表达自己的心境：“世事悠悠，不如山丘，卧藤萝下，块石枕头；不朝天子，岂羡王侯？生死无虑，更复何忧？”后来这首诗传到唐德宗的耳中，德宗很想见见这位禅师到底是怎样一个人物？于是就派大臣去迎请。

大臣拿了圣旨寻到了山洞，正好瞧见禅师在洞里烧火做饭，大臣便在洞口大叫：“圣旨到，下跪接旨！”洞口的懒瓒禅师，却装聋作哑地毫不理睬。大臣探头一瞧，只见禅师以牛粪升火（看来烧牛粪不仅仅是藏地的传统），火愈烧愈旺，洞里洞外烟雾缭绕，熏得禅师涕泗纵横。大臣忍不住叫道：“喂！禅师，你的鼻涕流下来了，快擦一擦吧。”禅师头也不回地答道：“我才没有闲空为俗人擦鼻涕呢？”

他烧的好像是地瓜，拿起就往嘴里送，连声赞道：“好吃！好吃！”大臣仔细一看，顿时目瞪口呆，因为他看到的，明明是一块一块的石头。禅师顺手捡了两块递给大臣，说：“趁热

吃吧！三界唯心，万法唯识，贫富贵贱、生熟软硬，心田识海中不要把它们分在两边。”大臣见禅师这些奇异举动，说这些难懂的佛法，不敢回答，只好赶回朝廷，据实禀报皇上。皇上听后十分感叹地说：“国有如此禅师，实乃众生之福！”

这些高僧大德的隐居苦行，确实让人十分佩服。然而，有些人看见这种修行人时，会惋惜地叹道：“他多可怜啊！衣服穿得破破烂烂，屋子里什么吃的都没有。”其实不应该这样，他要是搞世间法的话，肯定比你成功，但是他对这方面没有兴趣，所以才前往寂静的地方。

前段时间，我们学院的一个修行人，遇到一个领导，那个领导一直教训他：“你们不要重视名声地位。”法师则回答说：“我们对名声的确已经看破了。以前有一个州委书记，地位非常不错，但最近听说他退休了，每天都在成都的一个茶馆喝两元钱的茶，天天这样混日子。可见，任何地位都没有用，我们根本不希求这些。”

这番话真的很有意义。世间上的地位名声，很多人都觉得了不起，稍微有一点地位、财富，

就喜欢在众人面前炫耀，并觉得山里的修行人对世间法一窍不通，做什么也不会成功。其实用正理来分析的话，抛弃一切在山里苦行的人，在人类历史上才是最伟大的。他们知道最有意义的是什么，完全明白解脱是值得追求的真理，此外，任何事情都没有多大意思。

《学集论》中也引用了《宝云经》、《宝积经》及《月灯经》等有关教证，详细阐述了寂静处的功德。有些人虽没有住在寂静处的缘分，但如果心里非常向往，发愿的功德也很大，《三摩地王经》中说：“发愿前往寂静处的功德，超胜于供养恒河沙数诸佛菩萨的功德。”佛陀在有关经典中也说：“若人无喜亦无忧，则彼恒常心安乐，比丘若喜住山林，即能享用此快乐。”所以，无喜无忧地安住在山林里，远远胜过世间上的一切快乐。

我们看到寂静山里的修行人，一定要学会随喜。现在有些人并不是这样，他们看见寺院或者山里的修行人，就认为这些人很可怜，什么前途都没有。实际上这完全是颠倒的悲悯，这些修行人的境界，是他们根本无法企及的。以前米拉日巴尊者到白崖窟闭关，他于一个小

小的坐垫上发誓："我若不得殊胜成就，纵然饿死也不为觅食下山，冻死也不为求衣下山，病死也不为找药下山，决定舍弃今生的一切。倘若违背此誓，请护法众立刻断绝我的生命。"后来有一次他想出去散散步，正准备要走时，忽然想起了自己的誓言，于是唱了一首"自勉歌"来警策自己，马上又安住下来。

如是过了几年后，他的粮食全部吃完了，眼看着这样下去只有饿死，无奈之际，正好发现山洞前面长有很多荨麻，他大为欢喜，从此以后就以荨麻度日，继续修行下去。再过了一段时间，外面的衣服破烂得连一片布都不剩了。因为专吃荨麻而没有其他食物，身上只剩下一付骨架，头发和毛孔也都变成了绿色，但他的修行境界却越来越高。

有一天，贡塘地方来了七位姑娘，见到尊者枯瘦如柴的身体，其中一个说："这人真可怜，我们要发愿，生生世世不要得到这样一个人身！"另一个姑娘也附和："是啊！这个样子，谁见了都会伤心的。"尊者听后，心想："这些无知的众生才是可怜。"随即给她们唱了一首道

歌[8]。

有些修行人在山里苦行时，很多世间人看不惯，觉得他们有问题，甚至像刚才那样发恶愿："千万不要变成这样的人！"这是极为愚痴之举。《三摩地王经》中说，修行人因不执著诸物为我所，犹如犀牛般独来独去，好似微风一样畅游虚空。这种生活多么自在、快乐。

我自己也经常发愿前往寂静处，但有时候也脱不开，以后有没有这样的机会也难说。不管怎么样，自己还是非常向往那种生活，尤其是看到山里的修行人，心里就由衷地随喜。

癸三、向往静处之受用：

何时居无惧，唯持钵等器，
匪盗不需衣，乃至不蔽体？

什么时候我才能居住在寂静地方，只持有钵盂、三衣、锡杖等几件必需的资具，身着土匪强盗也不要的粪扫衣，乃至不遮掩身体也无所畏惧？

住在寂静山里的生活要求并不高，对衣物也没有什么贪执，跟现在人的要求完全不同。

[8] 恶业所损诸众生，不见己过见人过……于诸真实修行人，弃置不顾如废石。

我们这里尽管不是山洞，但也毕竟是寂静的道场，很多道友一年只有一两件衣服，有换洗的就足够了，但若在大城市里的话，那要多少件衣服啊？

你如果每天只穿一件衣服，单位里的人或亲朋好友就会觉得你有问题，只有今天穿白色的、明天穿黄色的、后天穿绿色的，大家才认为比较正常。你们可能在电视上也看过，有些国家领导出国访问时，他夫人的衣服一天要换一种颜色，去了七天的话，衣服要换七种颜色。这完全是为了迎合别人。以前我在师范学校读书时衣服很少，最苦恼的就是，星期天大家都换新衣服，我只有两三套，今天换这个、明天换那个，别人都已经认识了，但也没办法，没有其他的衣服。

所以世间人跟我们的要求不相同，住在山洞里的人，没有蔽体的衣服也可以。《大师在喜马拉雅山》一书里，很多修行人都是晚上出来，白天在山洞里隐居，连件像样的衣服也没有，其他的就更不用说了。他们从十二岁到九十多岁之间，一直都在那里修行，心中无有挂碍，也没有任何耽著，这种生活极其快乐。

我在《旅途脚印》中也讲过：元代的清珙禅师，在岩畔的三间石屋里苦修，方圆几十里，荒无人烟，柴门也是虚设的，从不关闭。因为除了自己，没有其他人出入，故而写下了“黄叶任从流水去，白云曾便入山来，寥寥岩畔三间屋，两片柴门竟日开”的诗句。在后人眼前，展现了一副美丽的画面：黄色的叶子任随清流而去，洁白的云朵从山顶上飘来，渺无人烟的山岩附近有三间石屋，两片柴门整天都是敞开的……你如果去过桑耶青浦或一些神山，在那里，自然而然会想起这些公案。

山里的修行人，身上穿的衣服非常简陋，一般连小偷都不愿意要，但是有时候也有例外。汉地有位良宽禅师，他平时除了弘法以外，就住在山脚下一间简陋的茅棚里，屋里什么都没有，就像米拉日巴的山洞一样。有一天晚上，他从外面讲经回来，刚好撞上一个小偷正在光顾他的茅棚，小偷看到禅师回来了，慌张得不知如何是好。

禅师看见双手空空的小偷，和悦地说：“找不到可偷的东西吗？想你这一趟是白跑了，这样吧，我身上只有一件衣服，你就拿去吧！”小

偷抓起衣服就跑。禅师赤着身子，在月光下看着小偷的背影，无限感慨地说："可惜我不能把这美丽的月亮送给他！"

泰国也有很多修行人，终年是住在森林中。我当年去看了一下，他们除了三衣和钵盂以外，什么资具都没有。有些人用几片芭蕉叶支起来，做一个简单的茅棚，有些人连茅棚都没有，终日在大树下坐禅。很多比丘以金刚跏趺坐的姿势圆寂，肉身也一直留在树下，让无数人来瞻仰膜拜。

汉地也有一个无瑕禅师，九华山肉身宫中，至今仍保存着他的肉身。禅师一生中远离尘俗，圆寂数十年后，才在他苦行的山洞中发现了他。他的肉身当时没有腐坏，人们就造殿供养，朝拜的人现在也络绎不绝。

不管是哪一个传承的上师，在历史上都留下了许多超凡脱俗的事例，然而现在的修行人，真是一代不如一代。说实话，不要说大城市里的在家男女，即使寺院中的出家人，很多人也不愿意苦行，只喜欢天天看电视、看电影，做乱七八糟的事情就极有兴趣，一听说去寂静的山林中修行，马上就皱眉、摇头。我认识一个

非常富裕的老板，他不愿意呆在城市里，就喜欢住在寂静的地方，一呆就是好几年。而个别的修行人，偏要离开山沟往喧闹的城市里跑，这简直就是一种颠倒。

有时候看到这些行为，不管是对自己，还是对别人，真的产生一种厌离心。正如无垢光尊者所言，别人的行为让人失望，自己的心态和行为也让人失望，这就是末法时代的一种象征。当然，我们也不能因世间太浊而不修行，应该忆念前辈大德们的事迹，自己也励力地发心，这是非常需要的。

总的来讲，我们一定要发愿到寂静的山里，像米拉日巴等大德那样，无忧无虑、无牵无挂地修行。如果经常这样发愿，有些境界也会出现的。

癸四、向往心之功德：

何时赴寒林，触景生此情：
他骨及吾体，悉皆坏灭法。

我什么时候才能赴往尸陀林，观看那里的惨景之后，深深体会到轮回的本性，依靠对比别人和自己的身体，真正认识到：不管是新的骨头，还是旧的残骸，拥有它们的人生前都相

当执著，现在却不得不将之舍弃。同样，我自己的身体也不例外，都是最终坏灭的无常法。

大家到尸陀林时，不要光是忙着跟秃鹫拍照，嘻嘻哈哈的，觉得这是旅游的地方。我看到有些居士去尸陀林时，一点出离心和厌离心都没有："哎，这个好漂亮啊！快给我跟秃鹫照一张相，再跟这个尸体也照一张！"开玩笑，这是我夸张的，跟尸体照相的人倒没有，但很多人有兴趣跟秃鹫照相。

其实这是不合理的，尸陀林是修行的场所，从历史上看，嘎绕多吉、莲花生大士、布玛莫扎等，都是到了一定时候，去清净的尸陀林里修行，通过观察整个尸陀林的状况，然后反观自心，从中获得解脱成就。藏传佛教的"断法"中，也讲了如何前往尸陀林的一些修法。当然，现在的大城市里面，这种机会比较少，只有到坟墓或者太平间里，才能看到一些尸体。有机会的话，你们还是应该去尸陀林，见了那些碎骨、腐肉、尸体之后，收获真的非常大。

堪布根霍讲过："看见死人的骨头时，自己应该思维：这些人活着的时候，对自己的身体极其执著，可是现在无一例外地变成了这样。

我现在的身体也与此相同，虽然天天爱护保养，一旦死去，也跟尸陀林里的白骨没有任何差别，执著它又有什么意义呢？"将众生的身体与自己的身体相对比，心里反反复复地思索。

作为修行人，我们到寺院里应该发愿，到尸陀林里应该观厌离心。有一次，我和一个居士去我们喇荣的尸陀林，本想这个人还算不错，去看一下应该有收获。结果我看到遍地的骨骸和烂衣服、石头上的血污之后，那种厌离心非常强烈，觉得自己今天所执著的身体，再过一段时间，也跟那些尸体没有差别，当时内心的触动非常大。可是我旁边的那个居士，到处捡托巴、捡石块，兴奋地大叫："哇！这个石头好漂亮啊。"当时好几个出家人都在笑他。当然，刚开始初学时，有些问题不懂也情有可原，但你们以后看见尸体时，最好能以此来对照自己、观察自己。法王如意宝在《无常道歌》中说：如果会观的话，器世界和有情世界全部是我们的善知识；不会观的话，即使上师天天滔滔不绝地讲多少遍，你也不一定有很大收益。

我曾先后去过很多尸陀林，如印度非常著名的清凉尸陀林、哈哈尸陀林；泰国的寿迈尸

陀林，很多修行人都在那里修白骨观、四大源观等小乘的修法；汉地五台山的善财洞旁边，也有一个清凉尸陀林，当年我们在那里挖出很多骨头，可能都有几百年了，但也能想象出几百年前的人对自己的身体如何执著。

城市里的道友，不一定有去往尸陀林的机会，但你们也可以到坟墓或烈士园去看一看，反反复复地观察：这些人在生前是怎么样执著身体的？我们对身体的执著跟他们有什么差别？……这样对心相续定有很大帮助。佛陀在《正法念住经》等大乘经典中再三强调，修行人应该修白骨观；龙猛菩萨在《大智度论》中也讲："若得不净观，此心自然无。"如果修成了不净观，对身体的贪执自然会消失。我们以此为基础，才能生起真实的出离心，否则，修行、念佛都是表面上的，自己活在世间上也特别累。



学习《入行论》这部论典，理论上没什么不懂的，但在实际行动中务必要修。哪怕你在

路边看见别人送葬，心里也应该观想："今天死了一个人，有些人觉得很惊讶，认为这是不可能的，但实际上每个人都在这条道上，犹如屠夫把所有的众生一个个杀掉一样，我自己也是其中之一，不值得什么大惊小怪。别人死了，我迟早也会死，用不着惊讶，也用不着伤心。"

泰国有一个佛使比丘，讲了很多关于前往尸陀林后如何观修、对身体怎样断除贪执的教言。还有阿姜·查尊者，他的一些殊胜教言，我当时感触比较深，回来时也带了很多书，建议有些道友好好看，不知道他们看了没有？可能现在书也没有了。

我们学院旁边就有个尸陀林，你们有时间的话，今天下午要不要都到那边去？（也许不太方便！）其实这个很难得，别的地方都没有，但我希望你们去了以后，不要以拍照为主，应该想一想血淋淋的尸体、白森森的骨头、死人的衣服……我在《旅途脚印》中也写过一个牦牛尸体，当天我真的有一种体会，深深感到人身无常，一旦离开了世间，所执著的一切又有什么用呢？现在给身体打个针，感觉就非常痛苦；别人稍有一点不恭敬，便开始大发雷霆，其实

这都是迷乱颠倒的，还没有了解世间的真相！

སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ།

六道轮回图

第一百一十八节课

“于静处生欢喜”这一科判，分四个方面来宣说，这四个问题已经讲完了。简言之，有些人不愿到山林里去闭关，原因要么是贪执身体，要么是贪执亲友，要么是贪执财产。作者通过一一破析，使我们醒悟过来，明白这些无有实义。

壬二、断除于彼不喜之因：

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此。

我的身体终将死亡、腐朽，它会发出浓烈的臭气，令贪食腐肉的狐狼都不敢趋前品尝，这种结局必定会降临，因而身体不是该贪执的对境。

我们特别执著自己的身体，然而，不管这个身体多么美丽，总有一天会死亡。尸体停放几天后，马上就会膨胀、腐烂，散发出恶臭，尤其在夏天，再美的身体也是臭气冲天，连饥饿的野狗、狐狸、豺狼、秃鹫都不敢去享用。若对身体的组成部分一一剖析，不管是骨头、腐肉，或者黄水、浓血，都无有少许精华，什

么地方值得贪执呢？

贪执身体完全是一种迷乱习气。人死后过了几天，即使生前再好看，那时候也会深深体会到人身不净。《学集论》中引用《般若经》的教证说，佛陀告诉须菩提：初学菩萨理应前往尸陀林，第一天、第二天、第三天、第四天、第五天……观看尸体的不同腐坏状况，将尸体的不净与自身进行对比，了知自己的身体也是如此，生起二者本质无别的定解。

大城市里的道友，不一定有亲自去尸陀林的机会，而我们学院里的道友，离尸陀林只有两三公里，方便的时候，为了修行应该去一下。现在很多新闻记者或旅游观光的人，对藏地的尸陀林特别好奇，到了那里以后，举着摄像机、照相机到处拍。其实这没有任何意义，去尸陀林的目的，并不是为了猎奇，而是要观察自身跟死尸本质上有何差别，通过这样的串修，逐渐明白再怎么贪执身体也没有多大意义。

现在的人特别喜欢化妆打扮，在这方面，整天花的时间相当多。我认识一位居士，她对学佛比较虔诚，唯一有个毛病就是特别爱打扮，我说："你是不是应该把时间用在学佛上，不要

太执著外相了？"她回答说："不行啊，堪布！没有化妆的话，我就像个魔女，而化妆了以后，我会变成天女。"但在我看来，人化了妆之后，有一种虚假的感觉，一看就知道不是本来面目。其实你喜欢天女的话，还不如戴上天女的面具，这样可能更好看一点。

贪执身体根本没有意义，尤其为了身体造恶业更不应理。佛陀在大乘经典中说："极其珍爱之自身，死时舍弃如破罐，俱生骨肉亦分离，独自随业而漂泊，切莫为身造恶业。"我们极其珍爱的身体，一旦死亡来临，就像被扔掉的破罐一样，根本没办法执为我所。那个时候，和俱生的骨头、血肉也不得不分离，独自一人漂泊于中阴界，唯有业力跟随着自己。因此，为了身体而造恶业，的的确确不合理。

很多人不能到寂静地方去，大多是害怕在深山老林中苦行时，自己的身体吃不消，生起贪执时放不下。我遇到一个上海老居士，他对学佛特别有信心，但让他去山里修行的话，别的贪执倒是没有，唯独担心这个身体。其实，就算不敢去山里，也应该在其他寂静地方修行，否则，一直身陷于闹市中，修行的机会将大大

减少。

断除贪执身体的方法，最好是将之观为如梦如幻，或者以小乘不净观的九种相[9]来观修，若能对身体断除贪执，那么很容易获得圣果。佛经中有一个公案说：摩竭陀国有座“观园”，里面风光秀丽、景色宜人。一天，许多男女到那里去烧香拜佛，有个大臣的儿子叫畏间，有个漂亮的女人叫上金光首，二人彼此吸引，在拜佛时一直忍不住偷偷看着对方。

突然间，上金光首仰翻在地上，四肢僵硬，只见她脸色发黑，眼睛、嘴角、鼻孔、耳朵开始流出脓血，一股恶臭扑鼻而来。畏间这才明白上金光首死了，而且在炎热的阳光下已经开始腐烂。转眼间，美丽的上金光首变成一具腐烂的女尸，臭不可闻，一群群苍蝇逐恶臭飞来，在尸体上吃喝那死肉败血。

畏间怎么也想不出上金光首的死因，不禁惊恐万分，准备拔腿跑掉。刚要跑的时候，身边的树神说起话来：“这个人只贪图她生前的美丽，不管她死后的凄惨，真是没有良心！”畏间

[9] 一死想，二胀想，三青瘀想，四脓烂想，五坏想，六血涂想，七虫啖想，八骨锁想，九分散想。

感到万分惭愧，便从身上脱下外套，将那腐烂发臭的尸体盖住，搬到树林中埋起来。

他很想知道上金光首的死因，于是就去佛陀居住的精舍。顶礼之后，正打算询问佛陀，突然看见从外面走进两个女子，年长一点的正是上金光首。畏间大吃一惊，转头一看佛陀不见了，面前却站着文殊菩萨。畏间顿时明白，这一切都是文殊菩萨为了教化他而示现的，并体会到美丽如同泡沫一样，快乐也是瞬息的幻想，只有佛道才是永恒的依靠。后来他精进求道，成了德光耀菩萨，最后成佛。所以，自己因缘成熟时，佛菩萨便会显现于面前，幻化出各种形象来断除我们的贪执。

若始终贪著身体不放，打扮穿着、爱护保养……日日夜夜为它操劳，那修行肯定不会成功。诸佛菩萨的这些教言，大家理应铭刻于心，反反复复观察这个身体值不值得贪执。当然，学佛并不是一天就有明显的效果，如果一天就有明显的效果，这不一定是很好的征相。世间上的任何知识，都要依靠日积月累，我们学佛也不例外。

当今社会中，懂得佛法的真理很重要。观

音上师在台湾开示时说："我经常灌'时轮金刚'的顶，就是为了召集人们宣说佛法。因为佛法是万法的真理，有智慧的人不可能不接受。而没有智慧的人将其抛之脑后，这一点我也没办法，佛陀时代这种现象也比比皆是。"因此，大家应该多闻思佛法，并将所学的知识运用起来，以此对治自己的烦恼，尽量发愿前往寂静山林修行。

子然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，何况是他亲？

我们独自来到世间，从母胎里出生时，与骨肉本是连在一起，可是死后也得各自分离——在尸陀林中，头、四肢、身肉一一地割下来，骨头被全部砸碎，最后整个身体东离西散、四分五裂。既然与生俱来的骨肉尚且有支离破散的一天，个体相异的亲友就更不用说了。

很多人对感情非常执著，希望与喜欢的人永远不分开，生生世世都在一起，平时发愿也是："不能同年同月同日生，但愿同年同月同日同时同秒死。"实际上，即使两人一起死，死后也会随各自业力而在中阴长道中分离。世间上的很多观念，都是颠倒的邪念，完全不符合实

际真理。

在修行的道路上，危害最大的就是亲友。藏地有些大德说："外面的魔并不可怕，家里的亲人才可怕。"上师如意宝在讲《入行论》时也说过："人与非人的外在袭击，可以通过念咒语、依止正知正念来遣除，然而亲朋好友的软言慰语，很多人都无力抵挡。"

对一个山里的修行人来说，怨敌来到面前，强迫他不准修行，必须离开这个道场，他不一定会言听计从。但若亲人打电话哭诉："我身体痛得不行了，你可不可以回来照顾我？"他可能就不得不下山了。或者有些道友想出家时，父母好友竭力劝阻："你千万不能出家啊！我们只有你一个孩子，你如果出了家，我们以后怎么办哪？你太不负责任了！"这样一劝说，有些人的心就软了，不得不随顺亲人了。所以，许多修行的违缘并不是外来的，而是身边亲人带来的。为什么印藏汉的高僧大德，出家后决心修行时，必须与亲人彻底隔离？他们还是有一定的密意，如果不离开，自己的修行不会成功。

因此，我们前往寂静地方时，首先要观察自己能不能割舍对亲友的耽执？不能的话，暂

时还是应该在都市中随顺他们，否则，即使你跑到寺院里出家了，过段时间也抵不住他们的甜言蜜语，最后重新回到城市中去。

亲友对修行的障碍非常大，为了修行而跟他们断绝关系，这是上等修行人，也是最好的办法。当然，世间人可能不理解，觉得我们没良心、不孝顺、忘恩负义，这也情有可原，因为在某些问题上，世间与出世间的观点截然不同。

若想变成上等修行人，追寻印藏大德们的足迹，就要断绝世间的一切牵连。反之，如果想利益他们，就要与之保持联系。上师如意宝讲过："你有能力弘法利生时，若以修行为借口，什么事情都不管，每天都是闭目打坐，这是不合理的。你一个人呆在山洞里，任何众生也见不到你，见不到的话，就听不到佛法，这与大乘的精神相背离。所以，自己该怎么做，要根据自己的境界、定力和因缘作决定。"

对初学者而言，刚开始的时候，弘法利生不是很重要，因为自己的境界还没有稳固，世间的诱惑力又相当强，倘若随顺世间，则无法抗拒强烈的吸引力，最后所有的修行会荡然无

存。所以，到了一定的时候不能忘记度化众生，但在此之前，自己还是要学会取舍、抉择。

对每个人来讲，身体、受用、亲人只是暂时的，唯有自己的心才是永远的。佛经中有一个比喻说：从前有个商人娶了四个妻子：四夫人最得丈夫宠爱，丈夫对她言听计从；三夫人是经过一番辛苦才得到的，所以丈夫常带在身边，甜言蜜语；二夫人与丈夫天天见面，犹如一个推心置腹的朋友；大夫人像个女仆，毫无怨言地任由使唤，但在丈夫心目中没有地位。

一天，丈夫要远行，必须离开故乡，他问四个妻子谁愿意跟他去。四夫人说："不论你怎么疼我，我也不想陪你去。"三夫人回答："连你最爱的四夫人都不愿去，我为什么陪你去？"二夫人说："我可以送你到城外，但不想陪你去那么远的地方。"只有大夫人说："不管你去哪里、走多远，我一定陪着你！"

这个故事是什么意思呢？最宠爱的四夫人，代表我们的身体，人活着的时候，对身体最为执著，可是死了以后，肉体轰然倒地，没有办法跟随自己；三夫人是我们的财富，不论多么辛苦积累起来，死时也不能带走一分一厘；

二夫人是世间的亲朋好友，他们最多在我们死时哭哭啼啼，把我们尸体埋到城外的坟墓里；大夫人则是人的心，它和我们的关系最密切，跟我们一起漂泊于轮回，但我们也最容易忽略它，反而将全部精力贯注于虚幻的色身上。

我们自己也有体会，人死的时候，亲友只能在一旁哭泣，除此以外也无计可施，不要说死的时候，即便是生病，他们也没办法代替。昨天我的身体很痛，旁边有个喇嘛说："怎么办啊？我有没有办法帮帮你？"我说："众生的业力各不相同，你再想帮也帮不上，只有自己承受自己的业力。"

世间人之所以贪恋异性，一方面因为无明愚痴迷惑着自己，另一方面，自己有无始以来的习气，再加上没有受过大乘佛法的引导，各方面因缘一聚合，他觉得最贪爱的对境就是自己的朋友。

很多人认为和爱人永远在一起，是世间上最幸福、最快乐的事情，实际上并非如此。为什么现在拍电影、拍电视时，大多将最后一幕的镜头，定格在他们没有成家之前，而不敢拍结婚以后？因为两个人长期生活在一起，彼此

的业力不同、爱好不同、性格不同，经常会发生矛盾争执。现在很多的人，刚开始将幸福完全寄托在对方身上，希望对方能给自己带来快乐。但结婚久了以后，两个习气不同的人，关在一个屋子里极其痛苦，连做中午饭都意见不统一，一个说做稀饭，一个说做干饭，在这个问题上吵得不可开交。因此，我们没有必要过于贪执，否则心里会产生很大的痛苦，修行佛法也绝对不会成功。

生既孤独生，殁复独自亡，
苦痛无人摊，亲眷有何益？

生时，自己孤零零地来到人间，死时，也没有任何陪伴而前往中阴。漫长的轮回生涯中，我们感受过各种各样难忍的痛苦，但自己的苦痛只有自己承受，他人根本无法取代。佛陀在《教王经》中说："人在临死时，父母兄弟眷属不能代受丝毫苦痛。众生生也孤单，死也孤单。"既然我们独生独死、独来独去，一切都是随自己的业力而转，亲友眷属不能分担，那贪执他们有什么利益呢？

我们在遭受生老病死时，亲友们对解除痛苦毫无帮助，连一刹那的代受也无能为力。当

然，高僧大德通过自他交换代众生受苦，这种现象倒是有，但这并不是此处叙述的内容，这里讲的主要是凡夫人。什么叫凡夫人呢？有关经典中说，在六道轮回中独自漂泊，自己没有任何陪伴，这就是所谓的凡夫。因此，我们没有必要为了贪执亲人而放弃修习善法，藕益大师说："世情断得一分，佛法即有一分得力。"若能断除对世间情感的牵挂，定会产生修持佛法的境界。

我希望在座的道友，在没有特殊的情况下，跟外面的联系越少越好，自己有吃有穿就够了。我认识有些居士，以前世界各地的朋友非常多，后来自己通过学佛，基本上跟外面不怎么联系了。因为联系得越多，修行的障碍越大，每天都是接电话，不是陪这个一起吃饭，就是跟那个一道喝茶，短暂的人生就这样虚度了，哪里有时间修行佛法？经论中常说："断一分烦恼，证一分菩提。"作为修行人，世俗的琐事交往断除一分，就会在菩提道上前进一步，弘一大师也说过："世情一定要看淡，要看破。"虽然完全看破有一定的困难，但也要尽量少联系。

移动公司在学院周围建了信号发射塔，但

除了有些弘法利生的负责人以外，我们要求大家最好不要用手机。本来按照国家的法律法规，你拿三四个手机都可以，但这对修行非常有障碍，我们没必要跟国内外经常联系，个人的生活能解决就可以了，要尽量减少亲人的干扰、打扰、骚扰。假如有了清净的环境，自己就能空出很多时间来观心，对佛法自然而然会生起定解。

佛陀在《弥勒经》中说："得到人身、值遇佛法、对佛法生信、发菩提心，这四种法在千百万劫中难以得到。"然而，我们很多人完全具足这四种缘分，人身已经有了，佛法遇到了，对佛法也生起信心了，（昨天有个道友到我家，说："我需要您的《华严经》，可不可以给我看看？"当时我心里很高兴，觉得这个人至少对佛法有信心。）并且发了菩提心，这是千百万劫难以获得的，一定要把握、珍惜，不要错过！

对亲朋好友要少联系，但有些在家人也不能过于极端："堪布今天这样讲了，我从此以后不管孩子上学了，也不给丈夫做饭了，家里的人也不照顾，马上背起包前往寂静地方！"这是有点冲动了，既然自己业力现前，已经落入这

样的网当中，马上跳出来也有困难。

其实，只要对佛法有信心，做在家人也不要紧。现在很多虔诚的居士，有时候比我们还好，我们到大城市里去时，经常还有一些散乱，而他们从来都不看电视，也不对亲朋好友请客，除了上班和家里该做的事情外，全部的时间用于修习佛法。当这样的在家人也很不错，因为佛陀时代并不是所有的人都出家，在家人还是占大多数，佛陀在经典中对在家人的开示也相当多。

所以，你们有些在家人，即生中如果没有出家的因缘，我觉得也不要紧，自己应该当个很好的在家修行人。刚才佛经中也讲了，假如得到了人身，遇到了佛法，对佛法有信心，发了菩提心，四样全部具足的话，那是相当难得的，对此理应生起欢喜心。

下面以比喻说明不应贪执亲朋好友：

如诸行路客，不执暂留舍，
如是行有道，岂应恋生家？

譬如，去远方的旅人，不会贪著暂时歇脚的旅舍，毕竟那不是最终的归宿。打个比方说，我们从这里去拉萨，今天到这个地方住一晚，

明天到那个地方住一晚，每晚都会跟来自各地的旅客集聚一处，但并不会执著“这是我的旅客”，对客栈也不可能执为“这是我永远的处所”。同样，在三有中漂泊流浪的人，怎么会留恋偶尔一遇的身体与亲友呢？

再过几年，我们这里所有的道友都会各奔东西，每个人随自己的业力而漂泊，有些造善业前往清净刹土，有些造恶业堕入三恶趣，有些还是获得人身，各种各样的情况都有。所以大家聚在一起时，不应该造恶业，也不要过于贪执。

现在的世间人，喜欢一个人的时候，一直依依不舍，这种贪心太强烈了；对这个人不满时，就互相开始争斗，一定要杀死对方，这种嗔恨也太过分了。其实我们应该以不怨不亲的态度对待所有的人。上师如意宝经常说：“在座的金刚道友不要互相有矛盾，大家在上师身边求法，只是暂时住一段时间，应该珍惜彼此的缘分。但也没有必要过于贪执，众生的业力各自不同，缘合则聚、缘灭则散，所以与人交往要有一种分寸，这样才能掌握自己的行为。”

《佛子行》中云：“长伴亲友各分离，勤积

之财留后世，识客终离身客店，舍弃今世佛子行。”我们相当于客人，而亲友好比是旅店中聚在一起的客人。印度的帕单巴说：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”有些家庭非常不和睦，吵架就是他们的专业，以前没有成家时，对对方的希望很大，一成家之后，每个人的想法和意乐不同，整天都处于一种敌对的关系。其实这也没有必要，真正懂佛教道理的人，家庭一定要和合。

前不久开法会时，一个居士对我说：“非常感谢您！您讲了《入行论》以后，我们好几个居士的家庭重新和睦相处。”对我来讲，这种话是好听还是不好听也不好说，但不管怎么样，作为佛教徒，还是应该和睦相处。不仅是家庭要和睦，人与人之间、金刚道友与金刚道友之间、佛教徒与非佛教徒之间，也要和睦。一位国外的上师说：“我们佛教徒与非佛教徒之间，应该彼此学习、彼此恭敬、彼此尊重，但不一定要学别人的宗派，学外道，或者学非宗教徒的论典。”这番话确有甚深密意，大家应该仔细体会。

尽管彼此要和睦，但也要尽量断除贪心，

不然的话，即生中不一定有修行的因缘。在明朝嘉靖年间，有一个人叫袾宏，他不到两年时间，就送走了两个亲人：先是不到一岁的儿子死了，接着妻子因为忧郁过度，不到一年也死了。他对世间产生了强烈的厌离心，但后来在父母的催促下，不得已又娶汤氏进门。汤氏是一个贫家之女，对于嫁给袾宏这样的大户人家，总有挥之不去的自卑感，经常在丈夫面前低眉顺目、小心翼翼。

一个大年三十的晚上，袾宏正在看《金刚经》，汤氏为丈夫泡了一杯热茶，轻轻放在桌子上。突然茶杯自己碎裂，汤氏吓得手足无措，觉得不吉祥，害怕丈夫不高兴。没想到袾宏抬起头来笑笑说：“没关系，世上没有不碎的茶杯，世上也没有不散的因缘。”他终于将自己的意愿表达出来，然后等着汤氏的号天抢地。而令他意外的是，汤氏平静地回答说：“我懂，我不耽误你。君请先行，妾随后就去。”说完，走进屋里，给丈夫整理出门的衣服。袾宏挥笔写下《七笔勾》，一笔勾销了红尘俗世的一切因缘，后来到西山寺出家，成为莲宗八祖——莲池大师。袾宏出家不久，汤氏也削发为尼，为孝义庵主。

有些人说:“丈夫出家，妻子出家，孩子也出家，这对佛教会不会不庄严?”其实这没有什么，上师如意宝也讲过，在佛陀时代就有这种情况，而且他们出家以后，各自守持清净的戒律，互不干扰。我们学院就有这种现象，夫妻俩出完家以后，在守戒方面非常不错。自古以来，有些夫妻在家时虽造过恶业，但修行因缘成熟时，也有一起出家的。即使不能一起出家，也可以一个先出家，另一个后出家。那天有个广东人说:“我先把妻子送到这里来，一定要让她出家。她剃完光头后我就看一下，然后回去挣钱三年，三年之后我准备出家。”说是这样说，但三年之后，他是出家还是成家?我有点怀疑。

壬三、教诲依止静处:

> 追及众亲友，伤痛及哀泣，
> 四人掮吾体，届时赴林间。

此颂教诫我们在还没有死之前，趁早趋往寂静的森林中，独自一人修行。等到死亡来临之时，四个人扛起我的尸体，送到尸陀林就可以了，没必要有很多亲朋好友围着大哭。

人死之后，尸体的处理方法，各个国家和

民族的传统不同，但除了土葬、火葬、天葬、水葬以外，基本上没有别的方式了。这里是按照印度的传统——天葬来讲的，人死了以后，把尸体放在担架上，四个人掮着前往尸陀林，亲朋好友则跟在后面哭。藏地也有这种传统，人死时如果自己不哭，说明对死者根本不关心。其实这是世间的说法，从佛教的角度而言，人死时最好不要哭，尽量控制住自己的情绪。昨前天一位施主的母亲死了，她内心虽然很悲伤，但跟世间俗人完全不同，她觉得母亲能遇到佛法，有佛菩萨的加持，已经很满足了。

既然人人难逃此结局，我们就应该发愿在死亡来临之前，尽早前往寂静的林间，这样的话，好像你已经死了一样，亲友对你不会太执著，就算你真死了，他们也不会很伤心。有些修行人在山里死了，家里人很多年都不知道，后来得知这个消息时，也没有什么感觉，因为他离家太久了，大家早把他淡忘了。

我认识一个道友，他在山里闭关修行，一年只给家里打一个电话。刚开始家人接受不了，后来慢慢就习惯了，他打电话时，他们都很惊奇:“啊，这么快又是一年了!”这样彼此也不

会互相耽著。所以，我们还没有死之前，应当主动舍弃亲眷，到山林里面去修行，如《寂静语》中云："乃至四人以担架，抬举吾身未临前，一直迈向寂静处，修行寂灭之等持。"

从前，释迦牟尼佛转生为一国王之王子。因以前的王子尽皆夭折，为防止此王子遭非人伤害，就将其置于珍宝装饰的铁室中，依吠陀论典作护身仪轨，众人因此称之为"铁室"。铁室长大后，有一次正逢"睡莲花节"，他身着绸缎妙衣，由众多眷属围绕，一同赴往庆典之地。目睹欢乐场面后，铁室以其宿世善缘牵引，对种种狂欢场面毫无兴趣。（就像舍利子和目犍连的前世——涅甲和邦那杰一样。有善根的人，看电视、看电影时，会觉得世间人的贪嗔痴非常可怕，马上产生修行的境界。但若善业的习气比较薄弱，一看就会入迷了，再也不想看书了。现在个别学《入行论》的居士，整天借一些二三十集的连续片看，我听了以后特别害怕，本来学《入行论》那么紧张，还看这么多的连续片，那已经完蛋了！）

当时铁室王子看后，马上生起厌离心，返回王宫，在父王前竭力请求前往森林中出家。国王不同意，问他为什么这样做，王子回答说："我因惧怕死亡，所以才决定出家。"国王非常

不解："死亡根本无法避免，你前往森林又有何用？难道躲在林中就不会死吗？"王子解释说："虽然呆在哪里同样都会死，这一点无有差别。但有一点大为不同：于寂静森林中，有行持佛法的机会，如此临终之时无有痛苦，死后也能转生安乐净土；而在家中，则会遭遇违缘，很难修持正法，死到临头必有大痛苦，死后亦难免堕落地狱。"王子随即将有关情况广述一番，国王还是比较明智，终于答应他出家。（不像现在的有些家庭，通过各方面来调解，也没办法说服对方。）铁室遂将众人羡慕的王位，如丢弃杂草一般舍弃，到森林中苦行修法，终获成就。

所以，人没有死亡之前，到寂静处去出家很重要。听说有个年轻人，他一直说"我退休以后再修行"，结果还没有到退休，他就死了。有些人常说退休以后再出家、孩子找到对象后再修行，有时候我听到这些话，心里就想："时间会不会等你啊？即使你现在不能出家，学佛也不需要那些条件，你现在为什么不学佛？"有些人光是学佛也要等孩子工作成家才开始，这是一种愚痴的行为，学习佛法要马上学，自己有了善缘和善念时，一定要当下决定。

当然，到寂静地方的缘分，可能大城市里的人不太具足，但是你有空的时候，应该到寺院去参观参观，看一看你跟他们的生活有没有本质上的差别。如果有的话，他们是人，你也是人，为什么他们修得那么清净，对佛法真正生起信心，而你每天忙着一大堆琐事？经常这样反观，自己的因缘也会逐渐成熟的。

其实城市里的有些条件也不错，假如你身体实在不行，也不一定非到寂静地方去。我遇到学院的一个修行人，他说："现在在城市里闭关是最好的，卫生间也有，水也有，吃的也有，所以最好是租一间房子，在城市里面闭关。"他的话也言之有理，纵然你身处闹市中暂时无法脱身，也应该给自己创造一个寂静的环境，精进地修行。



第一百一十九节课

作者教诫我们理当依止寂静地方，时间是还没有死亡之前，如果你已经被四个人抬到尸陀林，那时候已经迟了。倘若能死在山洞里、森林间或寺院中，这是最好的一种选择，自己死时也会很安详、很宁静。

> 无亲亦无怨，只身隐山林，
> 先若视同死，殁已无人忧。

我在大限来临之前，应及早前往寂静的地方，独自一人精进修持。在那里，没有亲人的挂念，也没有怨敌的危害，亲朋好友认为我早已不在人世，那么纵然真正死亡，也不会有人为我哀伤痛苦。

米拉日巴尊者在《山居满意歌》中说："既无亲朋为挂念，亦无仇怨相牵缠，如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。"又云："洞内死尸无血痕，洞外杳然绝人迹，如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。"的确，死在寂静地方非常吉祥，没有其他的干扰，修行也会圆满成功。

以前学院有一个沃色多吉喇嘛（光明金刚），当时他生了一场大病，但在生病期间也从来不

断传承。有一次他听完课回来，坐在自己的床上，背后没有靠任何东西，身体端坐而安详圆寂了。那种死相非常吉祥，如果在一些城市里，可能有很多新闻记者前来报道。当时很多道友都看见了，他圆寂之后，一直端直地坐在那里，头都没有垂下来。

汉地也有这种情况。五代后周时期，有一位行因大师，隐居在庐山佛手岩。每天夜深时，就有一只麋鹿、一只山鸡来睡在他石屋的旁边，一点也不惊怕。大师平生不收弟子，但附近寺庙的僧人自动供养他、服侍他。有一天大师对他们说："把窗帘卷上，我要走了。"窗帘才刚卷起钩上，大师下床走了几步，就站立着圆寂了。

莲池大师对此大加赞叹道："贪欲多的人，临终时更加厉害，甚至争夺遗产，对世上的财物人事眷念不已。不但是在家人如此，连出家人也有这样的。如果每个出家人都能像行因大师一样，一辈子清高凛然，圆寂像游戏般轻松愉悦，不是很好吗？"

当然，大城市里的人，全部能死在寂静山里面，恐怕也是不太现实。即使没有这种缘分，

死亡来临时，也应该有一点修行的把握，不然，到时候发现自己得了绝症，手忙脚乱也没有必要。如果没有活着的希望了，还是应该死在寺院里，或者回到家里面。藏人一般有种说法："啊，某某人得了绝症，该去寺院了。"死在寺院里跟死在家里完全不同，尤其死在医院里更麻烦，他们形式上的抢救工作也不得不做，一做的话，作为修行人，恐怕还是受很大的影响。所以，大家平时在修行过程中，对死亡应该有所准备。

四周既无人，哀伤或为害，
故修随念佛，无人扰令散。

如果死在寂静的山里，四周根本不会有人哭，自己可随念佛陀等一切善法，不会有人干扰而令心散乱。

临死时，若有人在旁边一直哭，对亡者还是有一定的影响。藏地某些地方也有这种风俗，人死时你必须哭，没哭的话，说明你不孝顺，或者对这个人不重视。当然，藏地比较大，安多与卫藏的传统完全不相同。现在有些人到了藏地某个地方，看到一个风俗习惯后，马上写成书或者在新闻媒体上打广告，说西藏的风俗

如何如何，其实这是很片面的。比如汉地东北的传统和南方的传统有天壤之别，假如一个藏族记者到东北去，看到某些偏僻地方的传统后，就在媒体上说汉地的传统如何如何，那南方人看后，肯定觉得自己没有这种传统。

现在外面的有些宣传非常奇怪，但藏地个别地方的确有这种传统，人死以后你必须要哭，哪家死了人的话，你去看他不能微笑，也不能有欢喜的姿态，否则对他不恭敬。这种传统，在我们家乡也有，以前一些亲朋好友死了，我父亲不敢去看，因为他有点怪，一想起这个亲人就想笑，所以特别不敢去。

我们那边还有个笑话：有一家死了一个人，按照他们的传统，天还没有亮之前，尸体必须抬出去，抬走时所有的亲人必须哭。但有个人实在哭不出来，他就假装呜呜呜地干哭，但害怕没有眼泪，大家要笑他，于是他左看右看，发现旁边有个桶，桶里面是一些液体，他用手蘸了一下，好像是水，就赶紧把它摸在眼上。天亮了以后，尸体抬走了，大家可以吃饭了。吃饭时，有个人知道他的情况，就故意说："你今天很伤心啊，血都哭出来了！"大家一看他的

脸，果然满脸都是血。原来那个桶里不是水，而是牦牛死后的血。

其实，不管在家人、出家人，别人死时，自己最好不要哭。《法句喻经》有这样的故事：佛陀时代有一个虔诚居士，平时上供下施、行持善法、念经持戒，非常精进。后来他临死时，妻子在旁边大哭大叫，非常痛苦。听到妻子一声声呼唤他的名字，他顿时生起贪恋之心，魂神不去，在妻子鼻内化作一虫。

他妻子哭得涕泪交出，鼻内之虫也随鼻涕流出来，掉在地上。（有些湿生的众生，业力不可思议，马上转生为虫，身体也长得特别快，甚至大到能看得见。）妻子见后，觉得在别人面前很不好意思，就要抬脚踩死虫子。正在此时，旁边有个具神通的修行人，急忙告诉她："不可不可！不能杀它，它是你丈夫！"妻子非常惊讶，说："我丈夫生前奉经持戒，非常精进，怎么可能变成虫子？"那个人说："因为你在他临终时哭泣，牵动他的恋慕，故而堕为虫身。"随后他为虫说法，虫闻后忏悔，命终生天。这也是一个真实的公案。

所以，人死后最好在旁边不要哭，如果你

实在忍不住，那就离得远一点，自己去悄悄哭。现在藏族有些地方，一听说人死了，就哇哇一直大哭，在医院里面也是这样，这是一种世间的做法，有些人因为伤心而大哭，有些人不伤心也大声哭。

但如果住在寂静的地方，死时就不会有亲友的哀号，也不会有怨敌争夺自己的财产，使自己生嗔心堕入恶趣。在那样清净的环境中，临终者可以不受干扰，保持清净的信心，明白“我一生将要完结了，只有一心随念三宝，现在才是最有利的”。随念的对境，可以是佛陀、法宝、僧众，也可以是菩提心。因为没有其他的散乱，心非常专注，在这样的状态中，很容易往生清净刹土。

以前洛若寺有一个金旺堪布，他也给我传过法，后来他病得比较严重，医院里面不能救，他就回来了。我们去看他时，堪布说：“我这个病不能治了，死在医院里没有必要，还是回来吧，死在寺院里比较吉祥。”不久后他就安详示寂了，我在《密宗虹身成就略说》中，也介绍过他圆寂后的一些征相[10]。

[10] 1996年藏历9月25日圆寂于色达县洛若寺，临终前他曾说，我一辈子

在死亡那一刹那随念佛，这个功德非常大，佛陀在《宝灯经》中说：“临终随念佛，指向佛陀像，赞颂皈依偈，此人获佛光。”假如临终时想着佛陀，或者看着佛像皈依、赞颂，此人定能获得佛的加持，不会堕入三恶趣。尤其是戒律清净、修行精进的人，死时能忆念佛的话，一定会获得往生，如《别解脱经》中云：“恒持清净戒，精进修行者，临终无忧愁，如火中解脱。”《月灯经》中也说：“一旦受病危，或遭死亡苦，不失忆念佛，痛苦不被夺。”因此，临终时再怎么痛苦，只要一心向佛，所有的痛苦便会消失无余。

大家在面对死亡时，关键要看自己能不能观想佛，不能观想的话，也应在看得见的地方摆一张佛像，一心一意地祈祷，唯有这样，才能获得解脱。临死的时候非常关键，如果旁边的人特别多，观想起来也比较困难。

我们在座的人，若能死在寂静地方，当然是最好的，实在不能，死在医院里或城市中的

学佛，如今对死亡已经无有丝毫畏惧等等。圆寂前披好法衣，作吉祥卧，让侍从退出，并嘱七天内不准开门探视。七天后，生前一米八的身体已缩小到一米一二，火化时出现彩虹等瑞相，后得数十粒舍利。

话，当时也要尽量地观想佛陀，没有必要想着亲人、想着财产，务必要万缘放下，一心只念阿弥陀佛。尽管每个人的死因不同，但无论如何，希望大家一心念佛，这一点非常非常重要！

最后讲依止寂静处之摄义：

故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

总之，我们应当安住在环境清幽、琐事鲜少、极其安宁、风光秀丽、景色宜人、止息一切散乱的森林中。

真正寻求解脱的人，应该没有任何陪伴，一个人住在山里修行。假如做不到这一点，那也应当居住在清净的寺院里，周围全部是信仰佛教、没有邪见的金刚道友。《经庄严论》中讲了寂静处应具足五种条件[11]，住在这样的地方，远离一切散乱和琐事，心很容易得以调伏，对修持静虑有莫大的帮助。

唐代的通慧禅师，三十岁左右出家，出家后独自前往太白山修行。他什么粮食都没有带，饿了就吃树皮和野果，渴了就喝山里的清泉，

[11] 论云："智者修行处，易活宜居处，友贤风水好，寂静心易调。"

困了就靠在树下睡觉，这样的日子过了五年。有一天他用木棒打土块，土块破了不成形，以此因缘而豁然开悟。（以前的禅师和大圆满瑜伽士，依靠一些很简单的因缘，马上就能开悟。）他开悟以后，继续在山里住了二十年，在此期间，他穿的只有一条裙子，盖的只是一床棉被，脚下只有一双草鞋，其余什么资具都没有，衣服缝缝补补的，冬天夏天都没两样。

相比之下，现在大城市里的人，有没有一件衣服穿二十年的？古时候布的质量不是特别好，一件衣服穿了二十年，肯定是破破烂烂的，上面缀满了补丁。而现在布的质量很不错，许多人也要每个星期天去商店买衣服。在座的出家人，你们以前当在家人时，稍微有条件的话，可能也会没事就往商店里跑。有些人的衣服琳琅满目，人住一间房子，专门挂衣服也要一间房子。但以前的禅师，没这么多衣服也照样生活，最后的境界跟我们完全不同。现在很多人借口说没时间修行，其实并不是没时间，而是自己心力不够。你去买一件衣服的话，坐车要两三个小时，逛商店也要两三个小时，那么修行肯定没有时间。

白居易依止过道林禅师，有一天他去拜访禅师时，看见禅师坐在喜鹊窝旁边，就说："禅师住在树上，太危险了！"禅师回答："官场浮沉，勾心斗角，你的处境更危险！"白居易似乎有些领悟，转个话题又问道："如何是佛法大意？"禅师答道："诸恶莫作，众善奉行！"白居易听了，感到很失望地说："这是三岁孩童也知道的呀！"禅师道："三岁孩童虽知道，八十老翁行不得。"

在藏地的圣地神山，像喜马拉雅山、桑耶青浦，也有许多这样的修行人，他们或在树下，或在山洞里，或在岩石下，远离人群的喧嚣，精进修行而一生成就，如《三摩地王经》中云："远离诸尘垢，依止寂静林，如同犀牛住，速时得等持。"然而现在的人并不是这样，他们整天处于繁杂的尘世中，全是一种迷迷糊糊的状态，怎么能速时得等持？很多人说："我为什么总修不成？心很乱啊！"在那种环境中，心不乱是不可能的，如果没有驱开的话，修行肯定很难以成就。

即使没有机会去寂静森林修行，我劝请大城市里的居士们，尽量一天中抽出短暂的时间，

比如下午或晚上的几个小时，把手机全部关掉，把电话全部拔掉，专心在佛堂里看书修行。有个拥有几亿美金的大老板，每天的日程非常忙，但即便如此，他也会安排一段时间学佛。他事先给员工都打过招呼了，在那个时间里，任何人不准给他打电话，打电话他也不接。他上班时间和下班时间分得很清楚，在下班的时间中专门抽出一部分看书和修行，多年以来他一直安排得很不错。

印度有一位大成就者，也是非常了不起的高僧大德，他在国内外的知名度很高，所以不管是政治上还是佛法上，日常事物非常繁多。我们去拜见他老人家时，他说："像我这种身份的人，每天的事情特别多，但我会安排好时间的，什么时候修行，什么时候闻思，什么时候接待，什么时候到办公室里做事情……"

所以很多人并不是没有时间，只是自己没有安排好。当然，有些人在家里可能没有自由，像个仆人一样，只要"主人"一声令下，自己就得规规矩矩去做。但不管怎么样，自己仍要尽力安排时间，不然死亡来临时，你有什么理由也说不过去。

庚二（弃妄念）分二：一、略说；二、广说。

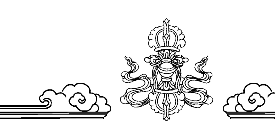
辛一、略说：

> 尽弃俗虑已，吾心当专一，
> 为令入等至，制惑而精进。

真正修习佛法时，断除一切妄念很重要。当然，作为初学者，一下子将所有的贪嗔痴等分别念全部断除，恐怕也是做不到的，但首先应该依止寂静的地方，心系一缘，不要胡思乱想，否则，人住于静地而心游荡于闹市，这也没有多大意义。佛陀在《郁伽请问经》中说："修行人住在寂静处，应该反复观察自身，不然就会像林中的猛兽一样，虽然长期住在寂静地方，却不具足任何功德，这样住再久也毫无意义。"

在寂静的地方，我们应斩断对世间的贪恋，一心专注于修持菩提心。如果你有大圆满和禅宗的更高境界，那也可以直接安住，但若没有的话，则应在行住坐卧中，念念不忘世俗菩提心，像禅宗参话头一样，随时想着"我已经发了菩提心，我要利益众生"，勉励自己精进地修持，这样的话，自己的行为也会逐渐变好。

为了使自心安住于止观双运的境界，或者



安住于菩提心，须以妙观察智断除自己的烦恼。比如明朝四大高僧之一的紫柏禅师，有一次听见有僧人念张拙的《见道偈》[12]，当到"断除妄想重增病，趣向真如亦是邪"时，禅师说："错了！应该是'断除妄想方无病，趣向真如不是邪'。"僧云："你错他不错。"禅师大疑，从此以后，每到一个地方，就把这两句话写下来，挂在墙壁上，行住坐卧都在参究这个问题，最后参至头面俱肿。一日吃完斋饭后，禅师突然开悟，头面之肿立消。

究竟来讲，不管是断除妄想，还是趋向真如，在胜义中都是不存在的，因而张拙说得一点也没错，"断除妄想重增病，趋向真如亦是邪"，真正到了这种境界时，既没有真如，也没有妄想，既没有断，也没有不断，凡是分别均为戏论。就像《金刚经》中讲的那样，最后所要安住的境界，完全没有丝毫执著，如果一直妄念纷飞，给自他都会带来危害。

[12] 《五灯会元》：张拙秀才，因禅月大师指参石霜。霜问："秀才何姓？"曰："姓张名拙。"霜曰："觅巧尚不可得，拙自何来？"公忽有省，乃呈偈曰："光明寂照遍河沙，凡圣含灵共我家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪。随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花。"

辛二（广说）分二：一、于欲妙生起厌烦；二、于静处生起欢喜。

壬一（于欲妙生起厌烦）分三：一、观察果报可怕；二、观察本体不净；三、观察因有害。

癸一、观察果报可怕：

> 现世及来世，诸欲引灾祸，
> 今生砍杀缚，来世入地狱。

贪欲的过患相当可怕，有了贪欲，给今生来世都会带来莫大的灾难：今生会遭受砍杀、捆缚等痛苦，来世则会堕入地狱等处。

《本师传》中云："贪欲如嗔蛇，毁坏今来世，智者不应依。"其他佛经中也说："欲妙之奴遭剖剁，砍头挖眼断手足，贪欲令堕众生狱，令转饿鬼与旁生。"所以，贪欲能招致今生来世的一切痛苦。

当今社会中，有些人贪执美色，有些人贪执地位，有些人贪执财产，以致遭受种种灾祸，贪欲增上时，有些人甚至无恶不作。大概在1994年，台湾有一姓黄的人家，兄弟三人。三弟对大嫂生起贪心，有不正当的关系。为了得到大嫂，三弟放火烧死了大哥及大嫂的子女。大嫂

见到儿女被烧得面目全非，心痛万分，哪里有心情与三弟再续孽缘？三弟因为自己的贪欲，烧死了数条人命，最后也难逃法律的制裁。

佛陀时代，也有很多这方面的公案，当一个人贪欲增长时，什么惭愧心都没有，正知正念也没办法摄持。为什么现在那么多的人感到痛苦？原因就是贪欲所致。因此，佛陀在《方广庄严经》中，用毒叶、宝剑、火焰等比喻阐述了贪欲的危害，《中观四百论》当中，这方面的比喻和意义也讲得非常多。

当然，从根本上断除所有的贪欲，我们作为凡夫人也有一定的困难，但是要深刻明白，如果贪心增长，一切苦恼都会出现；若对名声、地位、财产，乃至自己的身体，没有特别大的贪执，那自己会过得很快乐。

修行中最可怕的违缘就是贪欲，依靠贪欲而毁坏自他的现象，自古以来也是非常非常多。作为出家人，应该经常祈祷上师三宝，加持自己的戒律永远清净；在家人也要尽量知足少欲，对人财物不应过于贪执，否则将如萨嘎哈巴所说："贪执犹如芝麻许，竟引痛苦无边际。"其实不仅仅是人，包括牦牛在内的旁生，也会因

贪欲而招来连续不断的痛苦，如果没有贪欲的话，任何众生都会活得很快乐。

断除贪欲最好的方法，即是不执著对境，不管是对人也好，对财物也好，对名声也好，都不要有太大的执著，应该看得淡、看得破。住在寂静地方的人，理当把贪著外境的心慢慢放下，如此一来，就像水中沉淀杂质一样，心自然而然会澄清，本来面目也很容易现前。

非常希望大家时常祈祷传承上师和佛菩萨，过去自己以贪心造作的恶业，在圣者面前竭力忏悔，认清心的本性，以后尽量不要被贪欲蒙蔽，这样，来世才不会堕入地狱、饿鬼、旁生当中。否则今生中一直贪得无厌，肆无忌惮地造恶业，来世不堕落是绝不可能的。人身真的很难得，大家既然得到了如意宝般的珍贵人身，就应该按照殊胜的窍诀和教言去做，不然的话，一直随着世间行为和自己的分别念，永远也不会得到解脱！

第一百二十节课

第八品《静虑品》主要讲"离俗世"和"弃妄念"。弃妄念分为略说和广说，在广说当中，又分观察果报可怕、观察本体不净、观察因有害三方面，其中第二个是讲：

癸二（观察本体不净）分二：一、以同离命故观彼不净；二、观察具命而观彼不净。

子一（以同离命故观彼不净）分六：一、无有所贪之法；二、以贪而视不应理；三、以嫉妒保护不应理；四、恭敬供养不应理；五、欣喜接触不应理；六、以贪拥抱不应理。

丑一、无有所贪之法：

我们所喜爱的他人之身，真正用智慧来观察的话，和离开了生命的尸体一样不清净，没有什么可贪执的。

这一品主要讲断除贪心。众生相续中有贪嗔痴三种烦恼，《入行论》用了三品分别对治：以《安忍品》对治嗔心；以《静虑品》对治贪心；以《智慧品》对治痴心。因此，这部论典非常殊胜，嗔恨心比较重的人，应该常看一下

《安忍品》;贪心比较重的人,不管是男众女众,需要多看第八品;对很多道理懵懵懂懂的人,应该学习《智慧品》。

这一品主要是分析女人的身体,下文也会经常提到女身不净,在学习的过程中,希望女众不要有其他的心态。听说西方人一听到女人的过失,就特别不服、不高兴。当然,我倒不害怕你们反抗,这种情况一般也没有,如果你们要反抗,我以理说服也没有问题。

按照佛经的观点,女人不管从世间法的角度,还是从佛法的角度,的的确确有不共的过失。比如女人的烦恼比较严重,做事的能力没有男人强,世界上的国家领导、各部门主要负责人,女人占了百分之多少?你们也可以看一下。一方面这是前世业力所感,另一方面,也是自己的发愿力不够。《药师经》等有关经典中说,女人要想将来变成男身,也有一些殊胜的方法。因此,女众不要太自卑,只要发愿,今后都有成就的机会。当然,也没有必要认为自己非常了不起,但却受到佛陀和上师的蔑视,你们应该反观自己。

作为男众,不要因经论中对女人身体的有

些剖析,就口口声声说"你们女人的身体不清净,你们如何如何低劣",始终以蔑视的眼光来看待。其实喜欢说这些的人,内心的贪欲之火非常强烈,在世间上也经常看得到。要知道,佛陀剖析女人的身体,是为了对治男人的贪心,让你不要贪执这样的不净物。如果男人的身体不是骨肉组成,而全部是钢筋水泥,或者清净的原料,那你可以嫌弃女人的身体,说女人不清净也有道理。但实际上并不是这样,下面也会讲到,不了解别人的身体不净,倒不值得大惊小怪,但连自己的身体都不知道不净,这简直太稀有了。所以每个人应该反反复复地观察,不管是自己的身体、别人的身体,都没有什么可贪的。

上师如意宝讲过:"女众学习《入行论》等大乘经典时,一提到女身不净、女人如何不好,就应该把名词换一下,把女人全部换成男人,以此断除自己对男人的贪执。除了个别颂词是针对女人讲的,大多数内容都可以互用。"

我们欲界众生,对财物的贪执比较厉害,但最严重的就是对异性的贪执。尤其是受了戒律的人,假如不知道别人身体不净,始终认为

对方非常清净、非常漂亮，很容易在迷惑中犯戒律、造罪业，发生各种不愉快的事情。

当然，我刚才也讲了，在修学过程中不能走极端。以前藏传佛教中有些男众刚出家时，看见女人就满怀仇恨，刚开始是这样的话，不久以后很容易毁坏戒律、成家生子。所谓的女众，毕竟也是众生，对众生不能过于嗔恨。现在有些出家人或者居士，对女众始终看不惯，这是非常不合理的。然而还有另一种极端：只要女众一发话，就规规矩矩地听从命令，男众说一百遍也不可动摇，这也不太公平。

而作为女众，有些人特别傲慢，对男众出家人不恭敬，认为自己和他们平起平坐。实际上按照《毗奈耶经》的说法，比丘尼即使有一百年的戒腊，对刚受戒的沙弥也要恭敬。佛陀在小乘经典中讲过，因为女众的出家，佛法住世期减少了五百年。所以女众没必要认为自己非常了不起，但也不能特别自卑，这方面大家要掌握分寸，和睦相处。同时明白守戒的违缘，以传承上师们的教言要求自己。

月老媒婆前，何故屡恳求？
为何全不忌，诸罪或恶名？

按照印度的传统，男人若对某个女人生起了贪爱，往往恳求媒婆牵线搭桥、撮合因缘。媒婆相当于现在的婚姻介绍人，她们的身份原本非常低贱，但有些高贵的男人为得到所贪爱的女人，甚至跪在她们面前，低三下四地再三乞求。只要能得到那个女人，他们不顾名声，不惮造罪，不惜花费一切钱财。

现在也有很多人为了一个女人，宁愿花很多钱，做各种可怜的事，因为自己被贪心控制，丝毫不顾别人说什么，即使犯了极大的罪业，如杀父母、害他人、说妄语等，有些人也是心甘情愿。弥勒菩萨云："欲者趋入大怖畏。"这些贪欲强烈的人，已经趋入非常可怕的境地，自己造了什么业都不知道，为了获得女人的欢心，恶名远扬也全然不顾。就像美国前总统，为了一个女人，闹得声名狼藉、身败名裂；阿拉法特在和平方面也做了很大贡献，但后来为了女人，钱财和名声上受到什么样的损失，大家也应该清楚。

据说很多年轻人不顾名声，为了找朋友，把自己的照片贴在网上，拼命地自我介绍、自我宣传。这是非常可悲的！把照片挂在网上，

让全世界都知道你实在找不到人喜欢，在贪欲的束缚下，所做的行为极其可怜。甚至有些人犯了弥天大罪，自己也根本不知道。而有正知正念、品行高尚的人，肯定不愿意这样做。因此，作为真正的修行人，应当远离修行或持戒的一切违品，《月灯经》中也说："犹如嗔恨之毒蛇，智者应当远女身。"

怎么样远离呢？在日常生活中，首先不要与女人经常交往，否则戒律受到损害时，那时候就没有自由了。麦彭仁波切在对小僧人的教言中也讲过："女人是很厉害的，天王都无法战胜的人，往往被女人踩在脚下。"自古以来的帝王将相，很多因女人而亡国丧命；一些声名显赫的出家人，也是因为女人而毁坏戒律，趋入极其可怕的境地。这些都是贪欲的过患，大家务必要牢记于心！

纵险吾亦投，资财愿耗尽，
只为女入怀，销魂获至乐。

为了得到女人，哪怕危机重重，自己也愿冒险尝试；就算为此荡尽财产，自己也是心甘情愿，只因为女人的投怀送抱，能带来莫大的销魂喜乐。

贪欲强烈的人，不管是什么身份，为了女身，可以付出地位、财产等一切代价。现在的社会上，有些腐败分子为了女人开始贪污，最后自己被判刑、枪毙，许多悲剧的发生，无不来源于贪欲。《法华经》云："诸苦所因，贪欲为本。"佛陀在《楞严经》中也说："此等众生，不识本心，受此轮回，经无量劫，不得真净，皆由随顺杀盗淫。"这些人不认识贪心的本质，不了解贪心的过患，为了女人造下各种罪业。

当今社会极其腐败，了解某些内幕的话，就会觉得特别可厌。不仅现代如此，从历史上看，为了女人而毁坏国政、身绝命亡的故事也非常多。比如夏朝的君主桀，他在位时，广集天下美女供自己淫乱，传说后宫有美女三万人。（当时的人口并不是很多，三万美女不是一个小数目。）他最为宠爱妹喜，为了让她开心，聚集全国上下的粮食来酿酒，蓄酒为池，大如湖泊，日夜同妹喜饮酒取乐。妹喜特别爱听撕裂丝帛的声音，桀马上令各地每天进贡丝绸一百匹，让人轮流撕给妹喜听。由于他的荒淫无道，致使百姓无以生存，四方诸侯群起，最后导致夏朝灭亡。

商朝最后一个君主——纣王，也是一味沉

迷于花天酒地，他特别宠爱妲己，为她建造“酒池肉林”，男男女女赤身裸体，在酒池里划船、吃肉，通宵达旦地狂欢。有些忠臣看不惯，表示反对，就被纣王用“炮烙”处死，以取悦妲己。纣王生活奢侈，纵欲无度，再加上残忍的暴政，最终将商朝的江山断送在自己手里。

周幽王也是烽火戏诸侯，以博褒姒一笑的昏君。他宠幸褒姒，但褒姒不爱笑，平时愁眉苦脸的，幽王为了讨她欢喜，令士兵点燃烽火台上的狼烟，诸侯们率兵火速赶来，却不见敌人，褒姒见此果然微笑。（真是业力现前！）幽王喜欢她的笑，觉得这是世界上最美丽的，于是屡次点燃烽火，最后诸侯们再也不来了。后来真正有外敌入侵，幽王点狼烟以召唤援兵，但诸侯都不派兵，最后幽王被杀。

现在也有为女人而送命的公案：前几年四川乐山有个副市长，一次在一个公共场合中，看上一位 16 岁的小女孩，为了把她弄到自己身边，他谎称是新加坡商人，花费六十多万给她购置一套豪宅，还买了一辆新款轿车。为了女人，贪心是无有止境的，最后他被发现贪污后，也是被判死刑。当时他的岁数，足以当那个女

孩的父亲，但那个女孩为了享受，根本不会考虑这些。

世间上有许许多多的人，因为没有将自己的贪心转为道用，招致各种各样可怕的后果。因此作为修行人，要随时忆念佛陀关于女身不净的教言，反反复复去磨练自己。凡夫人没有贪心的极其鲜少，但通过这样的教诲甘露来对治，应该可以慢慢减轻。历来有无数的大德依此窍诀，最后彻底断除了贪欲，看见什么样的女人都不会产生贪心，我们若经常观察贪欲的过患，这样的境界肯定能达到！

除骨更无余，与其苦贪执，
非我自主躯，何如趣涅槃？

对于女人的身体，大多数男人特别喜欢，这是未经详细观察所致，如果用自己的妙观察智进行剖析，便会得出正确的结论——实际上这些女人只是一堆骨架而已，全身由三百六十块骨头组成，骨肉和皮肤相连，中间充满不净物，里里外外没有一分干净的。这样肮脏的身体，男人们却要拥入怀抱、贪恋不舍，完全是无始以来的串习不能放下，其实你所贪执的对境，不管是自己的妻子还是别人的妻子，都不

是你能自由主宰的。

社会上有三种话题经常听到：一种是哪个领导贪污了多少钱，入监狱或者判死刑；一种是某人在医院里检查，诊断为绝症，现在已经无药可救；第三种就是，某某人离婚了，因为感情不好。这三种消息，不管是新闻媒体中，还是茶余饭后，都是人们津津乐道的话题。因此，女人并不是你能完全拥有的，两个人的感情好几天，过一段时间就破裂了，如果把花在女人身上的精力和时间，全部用于希求解脱、希求佛果，早就已经成就了。

那天我听一个人说，她在中国找不到对象，然后就去了美国，在美国一直找，到目前为止将近二十年了，还没有找到满意的。（其实，到了这种境地，不管是满意的、不满意的，能找一个人就可以了。）试想，如果她在二十年中一直希求正法、寻求善知识，自己的信心应该到了一定境界。但世间人的贪执极其可怕，放不下来的话，永远得不到自在和快乐。

汉传佛教中有一个故事：一个老和尚和一个小和尚外出云游，走到河边没有桥，只能淌过去。河边一美貌女子恰巧也要过河，请求老

和尚帮助，老和尚没说什么，顺便把她背过河。过了河与女子分别后，两个和尚继续赶路。一路上小和尚一直嘀咕："师父怎么能这样呢？太不像话了！……"走了二十里地，他终于忍不住了，上前问老和尚："师父，出家人不近女色，你怎么能背那个女子过河？"老和尚笑了笑说："我早就把她放下了，没想到你一直背着她走了二十里！"

可见，境界比较高的人，即使接触到女人，也不看作是贪执的对境。而有些人，虽然看作是贪执的对境，但也能通过对治来断除贪心。虚云老和尚的年谱中记载：在他 38 岁时，有一次坐船从宁波到杭州，当时天气特别热，船小人多，无奈要与一年轻女子卧铺相连。夜深熟睡，忽觉有人在抚摸自己的身体，他立即惊醒，见旁边的女子脱光了衣服，要来抱他。他不敢出声，马上起来跏趺坐，持楞严咒摄心。（汉传佛教中，常提到楞严咒对治贪心的力量很强，而在藏传佛教里，守戒律的人应该多祈祷作明佛母，持诵作明佛母的心咒，是对治贪心的殊胜窍诀。）女子亦不敢动，见他有如是正念，自己羞愧难当。

上师如意宝也讲过，他以前在石渠时，有

次到外面去念七天经。那家的女人对他产生贪心，法王觉得如果继续呆下去，恐怕戒律不一定清净，所以虽没有满七天，他也马上离开了。当然，像法王如意宝这样的大德，可以说是在众生面前的显现，而我们一般人遇到如此违缘时，必须以正知正念来摄持。倘若你没有任何执著，稍微交往也没有大的过失，但是作为凡夫人，对异性的烦恼极其猛烈，真正能对治有一定的困难。因此，上师如意宝经常提醒大家：首先应当选择环境，若对戒律各方面有损害，应该火速离开，选择其他的地方。

现在的世界贪欲纵横，人们的良知几乎荡然无存，不仅是出家人要有正知正念，居士也应守持清净的戒律，除了自己的家眷以外，没有必要贪得无厌，毁坏一切人道和世道。因而，认识烦恼的本质和所贪爱的对境非常重要。

这些道理，佛经中也有大量阐述。如《正法念住经》中云："女人祸害因，毁今生来世，若欲利己者，故当弃女人。"假如贪执女色，今生来世都将毁坏无余。有些出家人破戒还俗后，今生连自己的生活都无法保障，来世堕入恶趣的痛苦就更不用说了。所以趁现在有殊胜的机

缘，大家一定要以正知正念来对治烦恼，远离守戒的一切违品，这是最殊胜的教言！

丑二、以贪而视不应理：

> 始则奋抬头，揭已羞垂视，
> 葬前见未见，悉以纱覆面。

按照印度中部和卓那城市的风俗，女人平常要用纱丽蒙面，在没有结婚之前，即便是自己的丈夫，也无法一睹芳容。有了这种神秘感，男人对自己所贪爱的女子，因无法见到面纱后的脸容，往往日思夜想、惆怅不已。初次见面时，男人揭开女人的面纱后，为了看清她的容颜，努力使她向上抬头，女人则娇羞地低头垂视，不敢抬头。

"葬前见未见"一句，在有些讲义中说，是指结婚之前，男人对女人见过或者没见过；而有些讲义中说，指没到尸陀林之前，男人对女人见过或者没见过。不管怎样解释，见过也好，没见过也好，印度女人一直用面纱覆着自己的脸。

现在也有这种传统，在印度，女人的衣装基本上用纱丽，纱丽是一块约六米见方的绸缎，一般是从腰部缠起，最后披在肩上或蒙在头上，

中间不可经拼凑而成。印度有一种外道，据说凡皈依此教的女子，不能看别人的脸，也不让别人看自己的脸，所以她们在外出时，就用黑纱丽蒙起自己的脸，这种现象在大街上非常多。以前我从印度回来后，写了一本《巡礼印度圣地记》，但只写了一半，后来一直没有出书，那里面也描述了她们不守戒律的有些状况，这在印度来讲比较普遍。

不仅是印度，中国古代也有类似的传统，印光大师曾讲过一个故事：从前有一家人姓罗，家境贫寒，无钱娶妻。罗母左思右想，只有自己改嫁，以换取银两为儿子定亲，实等于卖身娶媳。娶亲的那一天，新郎一直不进洞房去，新娘打听到事情的原委后，立即脱下簪珥衣服，叫丈夫拿去还给他们，迎回自己的婆婆。儿子听了大喜，急奔改嫁的江家去告诉母亲，当时天色已晚，儿子就宿在江家。

不料江家有人偷听到此事，连夜赶到罗家，冒充罗某和新娘同床，之后骗走其余的珠宝财物。新娘也不知道那是骗子，到天亮丈夫回来，才知道自己被骗了，她悲痛、羞愧、愤恨，偷偷上吊自杀了。自杀之后，丈夫很伤心，给她

买棺葬殓。棺材抬到郊外，忽然雷电大作，劈死一人，正是那个骗子，手捧衣饰路过那里。棺材也被雷震开，新娘奇迹般地复活。丈夫告诉她情况后，二人相拥大哭，扶着回家，终生过生活。

过去的社会，夫妻在结婚前都未见过面，这种习俗不仅印度有，中国也有，只不过某些细节不同而已。

在新婚之夜，贪欲比较强烈的男人，渴望早点看见自己所喜欢女人的身体或面容，但是这种欲望，详细观察的话，根本没有任何意义。为什么呢？

昔隐惑君容，今现明眼前，
鹫已去其纱，既见何故逃？

往昔你非常渴望见到那张迷惑你的面孔，但是女人死了以后，尸体扔在尸陀林，秃鹫和豺狼已扯去了她的面纱，你为什么反而惊慌逃走呢？

到了尸陀林，不管是什么样的女人，都可以见到她的容颜。秃鹫将她的面纱、衣服全部撕去，那令人神魂颠倒的娇容明明摆在眼前，此时你为何要仓皇逃走，连看都不敢看？这个

身体与昔日并无两样，同样都是骨肉皮肤组成，为什么现在你对它的态度截然不同？

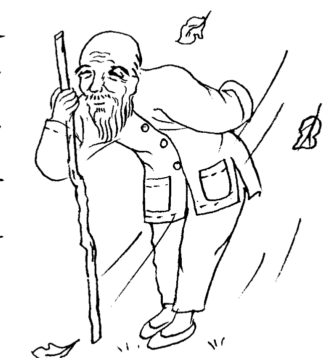
反过来说，女人对男人生贪心时，也可以用这种方法观想。有些人为了贪执某个男人，不惜舍弃所有的财产、名誉，甚至愿意自杀。其实你所爱的男人身体，到尸陀林以后就面目全非了，没有一处值得贪恋。

以前一个老乡特别喜欢他妻子，但他妻子年轻时就死了，当时很多人劝他不要去尸陀林，但他非要看一下。他将尸体送到那里天葬，秃鹫一会儿就撕食光了。当时我也去帮忙念经，他先是一言不发地看着，呆了许久突然对我说："佛经中说人身由不净物组成，确实是这样啊！以前我特别疼爱妻子，以为她非常好看，今天总算有了新的认识……"

其实，不仅死人的身体非常可怕，活人的身体也是同样。西汉的开国皇帝刘邦，有一个吕皇后，她生了一个儿子，被立为太子。后来刘邦十分宠爱戚夫人，打算立戚夫人的儿子为太子，把原来的太子废了。然由于种种因缘（这个因缘比较长，我在这里不啰唆），这个计划没有成功，但是这件事情，吕皇后一直怀恨在心。因

刘邦在世特别执著戚夫人，她无机可乘，刘邦死了以后，她儿子当了皇帝，她就命人残忍地砍掉戚夫人的手脚，熏聋耳朵，灌了哑药，挖去双眼，扔到厕所里，唤作"人彘"——人猪。然后叫来自己的儿子惠帝，欣赏她的杰作。惠帝去看时，根本分不清是肉团还是人，他问母亲这到底是谁，吕皇后得意地说："这就是天下最美丽的戚夫人！"惠帝听到之后，吓得脸色大变，一方面觉得惨不忍睹，另一方面，认为母亲太心狠手辣。受到严重刺激后，他回去就开始生病，一年中也没有上朝，最后因病而死。

因此，再动人的身体，本质也是不净的，若能明白这个道理，肯定对修行有所帮助。泰国清迈府的有些佛教徒，看到邓丽君的尸体后，对人身有了重新的认识。实际上，不管是怎么漂亮的明星歌星，无一不是骨肉皮肤组成，到了一定的时候，就没有什么可贪的了。如果认识到这一点，对别人身体的执著也会逐渐消失。



第一百二十一节课

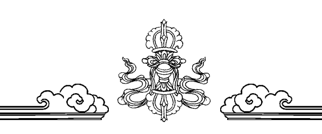
下面讲的仍是舍弃妄念，现在是第三个问题：

丑三、以嫉妒保护不应理：

昨天已经讲了，女人的身体只不过是一堆骨锁血肉，无有任何可贪之处。现在成千上万的人不了解这一点，往往陷入迷茫的深渊中，而我们大乘修行人，懂得这些教言以后，对感情不要特别执著。

现在人对异性的执著，给自己带来了极大痛苦，作为修学佛法的人，我们的确非常有福报，为什么呢？因为佛法不仅是一种加持或者不可思议的境界，而且通过理论分析，所得出的结论任何智者也没办法推翻。这里虽然是剖析女人的身体，间接呵斥男人的贪欲和不如法行为，但若真正了达这样的道理，对自己的生活有非常大的利益。

生活中的有些对境，修行人能看破，而世间人看不破，原因是什么呢？因为修行人明白佛教的甚深义理，世间人缘分不到，没有闻思的机会，即使有一些机会，佛法也没有深入内



心，自己一直在迷茫徘徊着，找不到方向。所以，大家既要观外面的世界，又要观自己的内心，只有这样，修行境界才会越来越增上。

> 昔日他眼窥，汝即忙守护，
> 今鹫食彼肉，吝汝何不护？

昔日，其他男人只是偷偷看一眼，你就以最快的速度将她遮掩起来。而如今，她死后被扔在尸陀林，秃鹫正在撕食她的皮肉，吝啬的你为什么不去保护她呢？

世间人对爱情特别执著，认为自己所爱的人，只为自己所独有。别的男人无意中看一眼，或者稍微与她接触、谈话，自己也会妒火中烧，生起极大的嗔恨心。

这个颂词，是说男人的嫉妒心非常强烈。以前我在课堂上经常批评女人的嫉妒心，不管对异性也好、同性也好，别人的很多行为自己无法容忍，什么事情都看不惯，但是在这里，男人的嫉妒心也特别强，二者没有多大差别。尤其在生活中，假如知道自己所执著的人，与其他人有关系，则会不惜一切地毁了对方。这种现象，古往今来也多不胜数。

我们家乡有个人，他对自己妻子说：“其他

什么事情都可以开许，唯独有件事情我不开许，你要注意啊！”现在他已经七八十岁了，但年轻时的这句话，一直被大家传诵着，“流传百世”。所以，很多人对妻子的守护心，跟对其他的事物完全不同。

《百业经》中有一个残忍的故事：从前有个国王叫丑陋者，性情十分残暴，嫉妒心极强，他对王妃制定了极其严格的禁令，尤其是带王妃出游时，街道两旁不能打开门窗，禁止别人仰望王妃的姿色。（现在来领导的话，街上不能通车，给他让个路，停几分钟也可以。但国王和王妃一起出门，要求两边的窗户全部关掉，这种行为真的过分！）若有人无意一瞥王妃，他会立即剜掉此人的眼睛。

一日，他与王妃们去森林游玩。（古代的国王和王妃可能没有其他的娱乐，在很多故事中，他们只要一有时间，就像猴子一样到森林里面去。）当时有位独觉在那里禅修，几个王妃见到独觉身相庄严，生起无比欢喜心，各自取下面纱，于他面前恭敬顶礼。国王闻知此事后，嗔心大起，立即命人剜去独觉的双目。

独觉因前世恶业感召，受害时没能显现神变，但剜完眼睛之后，他飞入虚空示现种种神

变。凡夫人对神变有很大的信心，国王见此马上跪地忏悔。但因他曾剜掉成千上万众生的眼睛，故其业力成熟时，仍无法避免果报：他于五百世中生于地狱，受无量痛苦；从地狱中解脱后，于五百世转生盲目饿鬼；次后又于五百世转生为盲目的旁生；从三恶趣中解脱后，于五百世中转生为盲人。佛陀在世时，他也是一个盲人。

因此，以嫉妒心伤害别人，所造的恶业相当可怕。有些女众对自己的丈夫特别特别执著，见他与单位里的女同事说几句话，马上醋意大发，疑神疑鬼。现在社会上的恶行不断增长，听说在大城市里面，不管是男的、女的，对自己的家人都抱有怀疑，整天跟踪监视，甚至希望能监听对方的电话。由于自己的这些执著，无端引生了许多伤心和苦恼。

其实如果你对所爱的人百般守护，他死后送到尸陀林时，身体被鹫鹰、乌鸦、狐狸、野狗等不断撕扯着，那时候你为什么无动于衷？往昔别人看他一眼，你就妒火中烧，现在鸟兽把他身体撕成一块一块吃掉，你真有吝啬心的话，为何不去保护他？

不过，曾经有个老乡说："别人看我的妻子有什么嘛？只要不带跑她都可以。带跑的话，我老了以后有点麻烦，其他什么我都想得开。"虽然众生的业力各不相同，有些人心胸狭窄，有些人心胸宽广，但不管怎么样，对异性的执著还是相当可怕。尤其在贪心增长时，什么事情都干得出来，佛经中也说："增上贪欲者，不知理非理。"有些人生嫉妒心或贪心时，做事情根本不讲理，好像发疯了一样，过段时间冷静下来，也知道自己特别过分。

记得佛经中有一个公案：在某个节日，王子们穿上盛装，到城外去寻欢作乐。当时佛陀正好进城化缘，佛陀对僧众说："看看这些王子，打扮得像三十三天的天人。"说着，就进城去了。在途中，王子们遇到一位美女，为了美女，他们争风吃醋、大打出手，最后都受了重伤，躺在担架上被抬回家。回来时，刚好佛陀化缘后要离开城市，众僧见到王子们的狼狈相，对佛陀说："世尊，王子们一大早盛装打扮出城，现在为了一个女人，落得如此下场。"佛陀对他们开示道："忧患和怖畏的产生，都是因为贪欲。"

的确如此，不管是以前的皇宫，还是现在

的家庭，一切不平安、不和睦的根源就是贪欲，如果贪欲没有得到对治，自己始终离不开恐惧和痛苦。我们若能认识心的本性，很多问题容易解决，否则，不择手段地看管自己的家人，就像对宫里的嫔妃一样，根本不让离开皇宫，后宫中除了皇帝以外，所有的男人都要阉割，这样的下场将会如何？你们应该比我清楚。

这些教言看起来是破除对女人的贪心，实则以正量观察时，对男人的身体也是同样。龙猛菩萨在《中观宝鬘论》中言："如女身不净，汝自身亦然。"就像女人的身体不清净那样，男人的身体也是一模一样。因此，在学习这部论典的过程中，女众不要有心理压力，对佛法不要不恭敬；男众也不能高高在上，轻视女众。

当然，我们这里的出家人，大多数对佛经有较深的领会，应该不会产生邪见，也不会互相蔑视。但我担心有些菩提学会的居士，学习这一品时，下课的时候——"你们女众的身体如是不清净，你们多低劣啊！"佛法的语言不能用来诬蔑别人，有些人为了与女众结缘，趁这个机会，表面上说她们过失，其实产生极大的贪心，想用这种方法来沟通，大家也要值得注

意。

总之，通过上上下下的观察，我们应该明白身体到底是什么样的。这方面的道理，以前所学的知识、所依止的老师，可能并没有讲过。在学校中虽然学些知识，也算是增长各种见识，可是对身体、心理的分析，佛法才是至高无上的，它是世界上唯一的如意宝，大家理当以非常大的信心来对待！

丑四、恭敬供养不应理：

很多人每天对上师不恭敬，对身体却非常恭敬，这是不合理的，怎么不合理呢？

> 既见此聚尸，鹫兽竞分食，
> 何苦以花饰，殷献鸟兽食？

眼见这堆不净物所聚成的尸体，为众多鹰鹫、豺狼等竞相吞食，你又何苦以花鬘等装饰这些鸟兽的食物呢？

很多人特别喜欢打扮，其实所谓的时髦，再过几十年后，就会像一阵风或一股热气一样消失无余，现代人喜欢的装饰、颜色、形状，以后不一定觉得好看。老年人应该比较清楚，七八十年代时，男男女女所追求的衣服、服饰，

在现代人的眼中早已过时。唐朝、明朝等当时最流行的各种装扮，现在很多人也觉得不伦不类。因此，如今特别流行的花样，过段时间一定会被淘汰的，每个时代中，人们凭自己的想象与受环境的影响，在无意义的事情上白白浪费了自己的生命，这是非常不合理的。

此处是说，我们到尸陀林时，会见到天葬师把尸体切成一块一块，成群的秃鹫扑上去，争前恐后地扯来扯去……不管这个身体以前如何漂亮，死后也唯一成了动物的食品。既然如此，你全力以赴用最贵重的东西装扮它，又有什么用呢？

世界上各个民族的传统不同，比如藏族女人为了漂亮，身上要戴满各种石头——金子、银子、珊瑚、玛瑙等等，表面上看来是装饰品，实际完全是一堆累赘：脖子上垂一块“巨石”，头发上的珊瑚和琥珀也特别重，头发被一根根拔下来，听说特别痛，但是为了好看，一定要受这个罪。印度女人的鼻子上，要穿一个大大的鼻环，环上有许多须须，鼻环跟耳环连在一起，好像是对人的一种惩罚。以前藏人也有这样的，现在可能比较少，当时男男女女都有特

别大的银耳环，耳环下面串着珊瑚、松石、珍珠，再下面是五颜六色的丝绸须须，走路的时候一摇一晃，觉得自己是世上最好看的人。

虽然我们没有这种感觉，但若有女人喜欢这些，她的男人就会把财产全部换成金银，为自己的爱妻作装饰。这是一种愚痴的行为，现在很少人拿钱来帮助可怜的众生，却愿意花在没有用的打扮上，其实对这副身躯用再高级的化妆品，也阻挡不了岁月的无常。

以前唐玄宗在位时，整个国家繁荣昌盛，各国都喜欢到中国旅游，就像我们现在喜欢去美国一样。但玄宗的贪心非常强烈，他最宠爱的武惠妃去世后，觉得后宫嫔妃无一满意，见自己的儿媳妇杨玉环容貌出众，就用种种手段招入宫中，变成自己的女人，册封为贵妃。杨玉环的哥哥、姐姐也随之成为皇亲国戚，地位显赫，生活奢侈，日常开支非常浩大。

尤为过分的是，杨贵妃爱吃荔枝，一定要吃新鲜的。于是玄宗特设驿骑传送，跑数千里地，荔枝的味道还没有变就送到了京城。（唐朝国都是西安，荔枝只有岭南出产，当时又没有冰箱，要想吃新鲜的，只有用快马一站一站地送来。）有诗云：

“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”专送荔枝的快马经过时，扬起滚滚的红尘，百姓都以为发生了重大战情，哪知是皇上为博贵妃一笑，专程为送新鲜荔枝而来。（这种做法真的特别可怕，那个时候飞机火车什么都没有，几千里的路程，一节一节地送过来，只为了满足女人的口腹之欲，也难怪佛陀在大乘经典中经常呵斥贪执女色的过患。历史上有许多这方面的事例，我这次讲《入行论》之所以用世间公案来阐述女人的过失，也有一定的原因。）

后来由于杨贵妃受宠，杨家一门气焰嚣张，导致安禄山以此为借口造反，玄宗携贵妃被迫外逃。在途中，将士们请求将杨贵妃处死，因为她是这场战争的祸根。玄宗为了平服军心，不得已赐死了贵妃，用简单的褥子一裹，随便埋在大路边。

当时埋的这具丑陋尸体，就是以前大家喜欢供养的身体，如果把她扔在尸陀林，可能秃鹫非常高兴，因为她是历史上有名的胖美女！有些尸体特别瘦，只是一堆骨架，老鹰都吃不饱，经常比较伤心。假如把她扔在尸陀林，很多人也应该想一想：以前倾国倾城、娇艳动人的这个身体，最后落到了什么下场？所以我们看见人死时，应该用无常观来好好观察，这对

自己的修行很有帮助。

现在大城市里的很多年轻人，没有时间学《入行论》，那天我从年龄上分析了一下，大多数学员都是成年人，年轻人寥寥无几。本来他们非常有潜力，但很多人耽著于感情美色，根本没有时间学。有些年轻人为了找朋友，天上天下都在寻觅，但始终也找不到。有个老太太说："我孙子一直找不到合适的对象，我非常伤心。"这些老年人真的很糊涂，有时候看他们的表情、听他们的谈话，都纳闷他们为什么不念佛，每天都是想这些？自己一辈子迷迷糊糊过来了，一点后悔和惭愧都没有，还要给下一代的耳边也灌输这些非理教育，这些老人实在可怜！

我们应该观察自己的身体，也要观察别人的身体。其实人人特别喜欢的身体，除了给秃鹫当食物、给农民当肥料之外，没有任何价值。正如《中观四百论》中所说，它唯一的价值，就是能依之修持善法。因此，皈依佛门、行持善法的人，他们的身体才有价值！

丑五、欣喜接触不应理（以欢喜心来接触女人的身体不合理）：

若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？

见到尸陀林的白骨时，即使它静卧不动，也会令你惊怖不安，那你为什么不怕现在被灵魂所带动的活尸呢？

古印度的尸陀林，跟藏地的尸陀林有点不同。在藏地，尸体放到尸陀林之后，很快的时间内，天葬师就把皮肉割开、骨头砸碎，当场喂给老鹰吃光，尸体马上就处理完了。而根据史书上记载，古印度的尸陀林没有天葬师，人死后只是把尸体送到那里，老人的尸体、年轻人的尸体、小孩的尸体横七竖八地堆着，有新的也有旧的，在那种场合中，呆一会儿也觉得非常害怕。

去年有一个喇嘛，非要去尸陀林修断法，于是带了个小小的帐篷，打算在那里住下来。到了黄昏，他觉得阴风阵阵、毛骨耸立，晚上念了点经后，实在是受不了，拔腿就跑，帐篷也扔在那里，次日白天才敢去取。其实我们这个尸陀林还算是可以，天葬后就看不到尸体了，但印度尸陀林并不是这样，所有的尸体都会堆在那里，等鸟兽慢慢地吃光。

原来藏地有一个故事：某人吹嘘自己胆子特别大，做什么事情都不怕，一个人对他说："你真有本事的话，到尸陀林去，把一根桩子结实地插在地上，如果回来一点都不害怕，我给你一匹马。"那个人满口答应下来，拿着桩子势在必得地去了。黄昏时他开始有点怕，东看西看，一边看一边插桩子。因为藏装比较长，他在插桩子时，把衣服的下摆也插在了地上。插好以后，他转身正准备回去，突然觉得地下有人拉着他不放，怎么样都走不动。他就大声哭着哀求："请放了我！求求你，请放了我！……"

所以，尸陀林是特别可怕的地方，为什么可怕的呢？因为里面有很多尸体，令人望而生畏，尤其是看到他的面相，觉得特别恐怖。其实米拉日巴尊者说，我们活着的身体，不管从结构上、本质上，或者躯体上、容貌上，跟死后的尸体没什么差别。有些人可能认为："这二者完全不相同，活着的身体有生命，而死了以后没有生命。"这一点是对的，但我们怕的不是生命，就是尸体；我们贪执的也不是灵魂，而是身体。既然贪执的是身体，那么它放在尸陀林里时，你为什么如是害怕呢？以理观察的话，

生前的身体跟死后的尸体，本质上没有任何差别，现在由风大带动的身体，就是"起尸"。

如果一个人在死后，尸体猛然站起，虽然容颜与往昔无异，但最爱她的男人也会吓得昏过去。《四百论广释》中有个故事说，有一国王对王妃（另有种说法是王子）极为宠爱，忽有一日王妃死了，群臣为了不让国王太悲伤，便启奏："王妃没有死，她变成魔鬼了，尸体已经起来了！"国王一听特别害怕，立即下令将王妃碎尸万段。不久群臣又禀告："王妃死了！"国王大喜，令眷属敲鼓庆贺。其实，如果害怕她死后的起尸，为何不怕活着的身体？《入行论》下面也会讲到："岂乐活白骨，充塞寒林城。"我们现在所居住的世界，实际上就是充满活动白骨的寒林城。

在古代，人死后如果没有赶快处理，晚上半夜三更就可能起尸。有时候我们护尸体很害怕，晚上一边念经，一边要注意动静，大概两三点钟时要看一看尸体会不会起来。你们女众好像不害怕，还是挺厉害的，我们有些道友死了以后，很多人通宵为其念佛，一点恐惧都没有。但我们晚上真的有点怕，所以一般用个帘

子隔着。听说有一个人晚上守尸体时，中间隔了一条帘子，有只老鼠在那儿动，他认为尸体起来了，结果吓跑了。第二天一看，才发现是老鼠在作怪。以前在西藏和马尔康一带，经常有起尸的现象，很多上师的传记里都有叙述。

我们若能经常观无常，剖析他人的身体跟尸体没有差别，将来很容易生起出离心。记得《开启修心门扉》中说，从前有一个人，偶然的机会看到一具开膛破肚的女尸，恐惧厌恶之余，心中反复思量："天下所有的女人都应当如此，包括我自己的身体也不例外！"他死后转生于印度，成为一位大国王的王子，名为"扎巴"。扎巴成年以后，被许多美艳的王妃围绕着，一次，当他与众妃尽情享乐之后，众妃都进入了梦乡。他环顾四周的王妃，忽然觉得仿佛置身于腐臭冲天的尸陀林，立刻生起反胃作呕的感觉。他一下子不安起来，迅速仓皇出逃，来至佛陀身边，以听闻佛法而现见四谛，成为一名叫"扎巴"的大阿罗汉。据说佛陀在初转法轮时，紧随身边的马胜等五比丘与扎巴等五近比丘中的扎巴，就是这位扎巴。

所以，前世若曾观过无常，今生对生活就

会有所领悟。我们这里的有些修行人也讲过："以前跟自己的爱人在一起时，觉得以后会幸福快乐，但成家之后，只要跟妻子睡在一块，就感觉身边有一具大尸体。最后也不得不出家，前往寂静的地方。"

我今天这样讲，你们会不会家庭不和？当然从显现上，与众生还是应和睦相处，但也要认识到身体的不净本质，否则一直执迷不悟，始终在贪欲的网罟中无法自拔，那会非常非常可怜！

丑六、以贪拥抱不应理：

> 昔衣汝亦贪，今裸何不欲？
> 若谓厌不净，何故拥着衣？

从前，你连穿着衣服的女身都要贪爱，而今为何不欲求那裸露的女尸？如果你厌恶不净的尸体，那为什么要拥抱衣服包裹的身体呢？

世间人的心真的很迷惑，听到有些歌星唱歌很好听，就莫名其妙对他生贪心。很多无聊可怜的人，为了追这些歌星，情愿倾家荡产，只要听到他的一首歌，不知道自己的鞋子掉在哪里，一直拼命地追。还有些人看到有的明星化妆很美，姿态非常美妙，也无缘无故生贪心。

其实她的打扮、装饰、衣着，并不是她的身体，她真正的身体，跟尸体没有任何差别。然而人始终喜欢一种神秘感，如果没有神秘感，所贪执的对境根本没有什么，若用智慧的宝剑挑开神秘的面纱，他们只不过是一具具活尸体罢了。

穿着衣服的美女，很多人都特别喜欢，而尸陀林中赤裸裸摆在面前的女尸，即使是贪心最大的男人，不要说拥抱，连亲近都不敢。佛陀时代有个非常出名的妓女，她对三宝很有信心，每天供养八位僧人，很多僧人觉得她非常好看，都愿意去她家应供。有一位僧人回去后，向众僧提及她是多么漂亮，每天供养的食物如何美味。听了这番话，一位年轻的僧人，虽然没有见过她，但却爱上了她。隔天，他也随僧众到那位妓女家应供。不巧的是，正好那个妓女生病了，但出于强烈的信心，仍在别人搀扶下出来拜见众僧。当她走出来时，那年轻的僧人见到了她，非常吃惊，因为她虽在病中，却仍然那么美丽动人，他马上产生了强烈的爱欲。

好景不长，这位妓女不幸当天晚上死了。国王派人把死讯告诉佛陀，佛陀请国王将尸体送到尸陀林，暂时保护起来，不要被秃鹫吃掉，

让尸体在那里停三日。印度的气候非常炎热，三天之后，她的尸体不再美丽，苍蝇从她的九孔中飞进飞出。（有时候我念颇瓦时，就经常想：“听说这具尸体生前非常美，但死了好几天以后，再美的人，人们连看都不敢看，只有用布裹着放在那里。”）

到了第四天，佛陀带领众眷属、国王带着部下前去观看尸体，那年轻的僧人也跟着去了。在这么多人面前，佛陀明知故问道：“国王，这女人是谁？”国王说：“是大名鼎鼎的某某妓女。”（就像有些明星一样，他们的名气人尽皆知，年轻人在说，老太太也在说。也许是我看不来吧，人们公认的美女俊男，真的不好看，没有毛病的人始终找不到。如果换成动物来看人，会觉得人长得非常奇怪。就像我们看猴子特别难看，不管是鼻子、嘴巴，什么都怪怪的，但若我们变成猴子来看人，可能觉得更可怕。所谓的好看，完全是分别念安立的，东方人和西方人的标准完全不同。原来我在三亚治病时，那里正举行“世界选美大赛”，一百多个美女云集一处，但我深深地感觉到，各地对美的评价有天壤之别。有时候一个国家选一个美女，他们觉得是最好看的，但在其他的民族看来，不要说一个国家的美女，连一个村子的美女都算不上。因此，所谓的美，并不是真实存在的。）

国王回答之后，佛陀紧接着说：“很好，国王请你宣布，谁要是肯出一千两银子，就可以

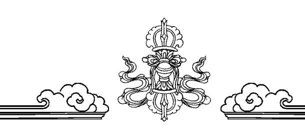
占有她。”可是无人问津。国王一再把价钱降低，最后减到一个铜板……四分之一个铜板……八分之一个铜板，照样没有人要。国王干脆宣布：“谁要的话，就可以免费抬走。”但大家仍然没有兴趣。这时候，佛陀对众人开示道：“你们看，她活着时，有人肯花一千两银子，只不过为了和她共度一个晚上；现在连免费赠送都没有人要。实际上，她原来的身体跟现在的身体只不过放了三四天而已，此外根本没有本质上的差别。”

以前目犍连尊者得阿罗汉果后，有一次去城市里面，有个女人见到他，贪心大起，故意穿上华丽的衣服来引诱他，尊者见此即说偈言：“汝身骨干立，皮肉相缠裹，不净内充满，无一是好物。我心如虚空，一切无所著，正使天欲来，不能染我心。”

达到这样的境界，确实非常困难，可是通过对人身的种种剖析，自己的贪心应该会减少。当然，感情上的问题，是凡夫无始以来的习气，懂得理论后马上就能断除，肯定也不太现实，但若从理论上先下手，强烈的贪欲就会逐渐息灭、消失。为什么很多出家人刚开始时对感情

一直不舍，后经一番大乘佛法的闻思，终年住在山里，没有伴侣也能呆得下来？这就是因为大乘佛法的加持和威力不可思议！





第一百二十二节课

本论正在观察所贪之对境，今天开始讲具有生命的身体不值得贪执：

子二（观察具命而观彼不净）分三：一、脏物现前；二、以推理决定；三、破彼清净相。

丑一（脏物现前）分二：一、贪分别之脏物不应理；二、谴责具迷乱者。

寅一（贪分别之脏物不应理）分三：一、破贪口水；二、破贪所触；三、破贪身肉。

卯一、破贪口水：

> 粪便与口涎，悉从饮食生，
> 何故贪口液，不乐臭粪便？

有些人喜爱异性的口水。其实粪便与口水都是由饮食消化产生的，你为何单单贪爱口水，却不贪爱臭粪便呢？

贪心强烈的人，在与所爱的人拥抱接吻时，对她的口水也会生起贪执，毫无厌嫌，很多文章中这样写，人们的行为也这样做。其实这是一种迷惑颠倒的执著，若以智慧来详加观察，女人排出来的粪便，与口水同样来自于饮食，女人吃饭喝水以后，能消化吸收的部分变成血

液、肌肉、口水，而不能被吸收的变成大小便等。既然如此，对之一贪一恶是不合理的，毕竟它们的因都是饮食，没有这个因的话，口水和粪便都不会产生。比如有些人生病了，不能吃饭、喝东西，那他一定会口干舌燥，大小便减少。所以口水和粪便依靠饮食而来，在身体中都存留了一段时间，那为什么口水与粪便排出来时，贪心最严重的男人，也不会对女人的粪便生起贪执而吸吮呢？

对于这一点，我们先要从理论上明白，然后再在山里、寺院等寂静处，进行长期的串习，若能如此，心才会逐渐恢复原状，不会对女人盲目地贪执。麦彭仁波切也说：“非常愚笨且贪心强烈的人，于女人的口水如同甘露一样享用。”他老人家通过不同的教言，呵斥了这些人的不良行为。

因此，如果喜欢女人的口水，那也应该喜欢她的大小便，而事实上，纵然是再迷人的美女，也没听说过有人贪著她的粪便。既然二者的来源相同，人们对它们的态度截然不同，这完全是长期的颠倒执著所致，假如通达了心的本性，明白了身体的本质，则不会有这样的妄

执。

现在人真的特别可怜，不要说通达心性本具的自然光明，这是比较深奥的境界，眼睛看不见，手也摸不着，没有殊胜窍诀不可能证悟，但即便是从小到现在的身体，他也认识不了，对自己或者对他人，始终不断地贪执。不但是在家人的贪欲难以对治，出家人也有这种障碍，所以，很多上师通过不同手段来教诫弟子，以认识女人的身体不净。

苏东坡的妹妹苏小妹，长得非常漂亮，有一次她去佛印禅师的寺院里，五百个修行人都动了心。（公案虽是这么说的，但五百个人全部动心应该不会吧，可能只有一部分人对她生贪心。不然，五百个人的业力各不相同，就算是最美的女人，也会有人认为很难看、很讨厌。）佛印禅师告诉苏小妹："你真可怜啊，让五百个修行人动了心，来世要一一做他们的妻子偿还。"苏小妹非常害怕，忙问禅师有什么办法挽回。禅师让她吊死在禅堂门口，方能免去自己所造之业。

苏小妹还是深信因果，据说无奈之下，只好吊死在禅堂门口的一棵树上，禅师叫大家九天之内不要把尸体取下来。过了九天，在烈日

的曝晒下，苏小妹的尸体开始腐烂，不断流下黄水脓血，臭不可闻，一群群苍蝇围着团团飞。五百个修行人见昔日所贪爱的美女，身体如此肮脏恶心，每个人都向她的尸体吐了一口唾沫，以此断绝了当五百人妻子的恶缘。

以前有一次，霍西曲恰堪布的寺院里，很多出家人在外面集聚，好像搞什么娱乐活动。上师坐在法座上时，来了一位藏族姑娘，听说长得非常不错，好多僧人一直盯着看，上师给她摸顶加持，也加持了很长很长时间。她下去以后，曲恰堪布就说："你们感觉怎么样？一直盯着她，有什么可贪的？……"当时也开示了一些教言。

所以，不管是藏地汉地，人们特别贪执的对境就是俊男美女，这种贪心很容易生起，生起之后，一下子平息也很困难。但是懂道理的人，第一刹那生起贪念，（有些老年人也会这样，看见一个年轻人时——"啊，这个人多好看哪！"也许眼睛都看不清楚，但还想看到美色。）第二刹那马上会用正知正念摄持："没有什么可贪的，她身体全部是不净物，只不过表面上会打扮而已。"若能做到这一点，尤其是出家人，则不会因此而

毁坏戒律。

《涅槃经》云:“一切女人,皆是众恶之所住处。”《宝积经·菩萨藏会》亦云:“所言妇者,名加重担。何以故?能使众生,负于重担。”曾经也有个相声说,妇女的力量很强,从文字上也看得出来,所谓的“妇”,是一个女人能推倒一座山,她们还是很厉害的。

当今社会上有很多贪官,将财产、精力、时间全部用在女人身上。尽管佛陀在经典中经常宣讲女人的过失,但从另一个角度而言,男人的过失似乎更大。自古以来,一两个女人根本不能满足男人的贪心,历代的国王皇帝,哪个不是嫔妃成群,这个有三千女人,那个有三万女人……而一些女皇、女教主,虽然身为凡夫人,难免也有贪心,可是她们有多少个男人?现在女贪污分子为某某男人花了多少钱,这方面的公案还是比较少。

因此,作为男众应该明白,尽管大乘经典中一再地呵斥女众,让我们了解女身不净,但另一方面也要知道佛陀为什么这样呵斥,原因就是男众不管是生理上还是欲望上,始终有些不共的过失。

卯二、破贪所触:

嗜欲者不贪,柔软木棉枕,
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

如果说:“我对女人的口水不是特别贪执,但我喜欢拥抱她、抚摸她,她身体的柔软光滑,能给我带来很大的快乐。”这也是不合理的,如果你非要贪执光滑柔软的东西,那不如贪著柔软的木棉枕。高级宾馆的靠垫或枕头非常舒服,它们比女人的身体更加清净。

他们反驳道:“木棉枕虽然很舒服,但没有女人身上的味道,女身有些不共的味道,所以我贪执她。”那你不是贪执所触,而是贪执味道,这也是不合理的。作者在《智慧品》中说:“彼等诚虚伪,如垢谓净等。”你这样的想法,完全是把不清净看作清净,痛苦看作快乐,纯属颠倒迷乱的分别念。

当然,有些人身上确实也有俱生的香味,如六世达赖喇嘛仓央嘉措,传记中说他不管到哪里,身上都会散发出芳香。有个修行人曾在他面前呆过一段时间,比较熟悉这种味道,后来他离开了,自己住在寂静的山里。有一次,他忽然又闻到这种香气,猜测达赖喇嘛必定也在

附近。经过一番找寻之后，终于发现了他老人家。据说这是一种清净的戒律香，可是关于六世达赖的生平，有些智者也有不同的分析方法。

还有“香香公主”，你们很多人应该知道，她身上的俱生香味，连蜜蜂蝴蝶都能引来，围着她翩翩飞舞。当然，这也有一些夸张的成分。

有个居士曾给我打电话说：“我现在非常非常痛苦，我的丈夫有其他女人？”我问：“你怎么看得出来？”“呜——他衣服上有其他女人的味道，身上有其他女人的头发。”“是不是啊？”“那肯定不是他的味儿，应该是别人的，而且这个头发也是细细的、长长的、红红的。”后来我只好说：“你再三地观察一下吧，我也没办法，我不懂这些。你好好修行，多念一些观音心咒。”但这样说也解决不了她的痛苦，这些人如果没有调心的方法，往往会非常苦恼，此处也说了，就像猪狗贪执不净粪一样，这是一种颠倒执著。但是按照世间人的传统，他们可能无法了解，认为异性的身体很干净。实际上去观察的话，身体完全是不净的，不值得贪执！

迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，
难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

不管是在家人、出家人，若整天沉溺于贪嗔痴当中，不希求真理智慧，不愿做对今生来世有意义的事情，这些人真的非常可怜，我们应从不同的角度来呵斥。世间上的很多人事业不成功、修行不成功，主要源于贪心相当强烈，因为整天都是贪执，已经挡住了前进的道路，只能给自己带来种种违缘。因此我们要遵循高僧大德们的教言，当自己生起贪欲时，应采取一些手段惩罚自己，知道它是不好的事情，这样，相续中的贪欲也容易断除。

此颂中，痴迷愚笨的具贪者这样说道：“木棉枕虽然光滑柔软，可它毕竟是无情物，放在床上的话，不能与之作不净行，难以交合成鸳鸯美眠，不能满足我的贪欲。所以这些无情物对我来讲无济于事。”甚至贪欲强烈的人，因得不到所爱的人，会讨厌憎恨木棉枕。

这里作者没有直接遮破对方观点，但在甲操杰的注疏中以及印度一些论师的讲义里面，都对此作了简单的回答：愚人认为与女人交合能满足贪欲，完全是一种颠倒执著，因为这种快乐始终不存在。

为什么呢？首先女人的身体不清净，上上

下下去观察，找不到一个清净的地方，故不可能从她们身上得到安乐；其二，若依靠女身来满足贪欲，也许会有瞬间的乐受，但这是不究竟的，不会像涅槃那样永恒不变。因此，这些都是颠倒分别，儒教也说：“万恶淫为首。”道教强调女人是红颜祸水。

当然，任何宗教和世间理论的分析，根本不如我们佛教，对今生来世的诸多细节，佛教中分析得最为透彻。大家应该认识到，女色是世间的枷锁、世间的重患，《诃欲经》中也说：“女色者，世间之重患，凡夫因之至死不免。”可是从历史上看，真正能战胜女色的高僧大德、世间名人比较少，很多人遇到这样的违缘时，不得不在其面前俯首称臣。

我们作为凡夫人，没有贪心是不可能的，但在面对某些对境时，自己应该有基本的原则。以前常听人说旧社会笑贫不笑娼，现在的新社会是多么多么美好，但有时候看来，现代人根本不如古人的道德，由于西方文化的大量冲击，很多糟粕纷纷来到我们国土，以致人们的贪欲越来越可怕，尤其是一些腐败分子，贪心真的是永无止境。

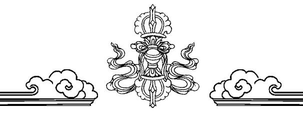
湖北省天门市原市委书记，在任职期间，不但长期包养情妇，而且嫖妓成性，无论到何地出差，都公开指使身边人员“到街上转转，有好的就带回来”。从 1989—2001 年，他竟与除妻子之外的 107 个女人有染。现在的社会表面上看来繁荣昌盛，人们安居乐业，但有些人有了钱的话，根本不知道女身不净，再加上自己没有道德观念，经常把钱花在不合理的地方，寻求刺激以满足欲望。

重庆市委原宣传部部长，也长期在外面寻花问柳，但他选女人的要求很高[13]，不像有些领导那样，不管老少，不分美丑[14]，正如佛陀在经典中所说：有些于老者生贪心，有些对少者生贪心。所以现在人的贪欲不断增长，某些行为实在骇人听闻。

我们作为修行人，尤其是学习《入行论》的道友们，经常要祈祷上师三宝，尽量克制自己的贪欲，做任何事情都要符合世间的正轨，否则，人心越来越可怕，行为越来越糟糕，最后这个世界将变成什么样，大家应该非常清楚。

13 一要大学本科毕业，二要漂亮，三要没结婚。

14 江苏省原建设厅厅长，在外面的女人，不管老少，不分美丑，不顾身份，既有公务员，还有卖淫女。



若谓厌不净，肌腱系骨架，
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

如果说，你厌恶不清净的粪便等物，那么女身哪有干净的地方，你为何要紧紧拥入怀中呢？

贪欲强烈的人认为，女人身体非常干净，将之拥入怀抱，是人生的一种快乐。其实如果详细观察，这也没有任何意义。大家都知道，人身的框架是三百多块骨头，骨头之间由肌腱像绳索一样相连，框架中间是五脏六腑，外面则饰以肌肉、皮肤、毛发等，就像以钢筋为骨，水泥沙石的混凝土敷在外面一样，细细看来，人身的整个结构，无一不是不净物，不管外表有没有装饰，都不值得我们贪恋。

对贪执的破析，佛教的道理相当有力量，不然，就算你整天分析，也不一定找得到答案。有些人以前也上过解剖课，对人体还是有一点了解，因为人体的肮脏不堪，甚至到了中午时，自己连饭都吃不下。但是他根本没有想到，别人的身体是那样，自己的身体又是怎么样？人的身体如此恶心，到底值不值得贪著？

很多人非常喜欢打扮，七八十岁的人也不甘落后。有个老太太特别爱打扮，看起来是个虔诚的佛教徒，但每年接触她的时候，她就开

始虚报年龄，第一年说是 43 岁，第二年成了 41 岁。可能她说妄语自己都忘了，去年报了多少也不记得。今年我都觉得奇怪，过了一年以后，她怎么又年轻了两岁？但从皱纹来看，虽然脸上被各种药抹得看不清楚，一看到手的话，完全能推出她的真实年龄。现在很多女人为了拴住丈夫的心，整天挖空心思去打扮，希望自己的美色不退，其实无常谁也阻挡不了，这样白费力气，真的没有意义。而年轻人也是为了得到别人的赞美，全力以赴将财产全部用在这上面。

当然，佛菩萨也经常化现为女人来度化众生，此处所讲的并不包括这些。汉地曾发生过一个家喻户晓的鱼篮观音公案：唐朝时观音菩萨为了度化某边地的人们，化身为一绝色女子，在街上卖鱼。当地年轻人都对她生起极大的贪心，一一向她求成家。（我也说不来求什么，很多专用名词我不会用，望大家谅解。这方面，你们可能比较专业。）那女子说："若有人能一日内背诵《普门品》，我便嫁给此人。"第二日居然有多人能背。（不像这里的有些道友，背书背到中间就忘了，什么都想不起来，而他们在贪心的驱使下，为了达到自己的目标，背得相当好。）大家互不相让，卖鱼女又说："三日之内，如果能背诵《金刚经》，此人可允婚嫁。"

三日之后，又有数人能诵此经。那位女子再答应以七日为期，能背《法华经》者，作为择婚对象。最后只有一位姓马的青年，七日内熟诵了《法华经》，（他记性还是不一般哪，）娶到了卖鱼的绝色佳人。在迎娶那天，新娘子猝然逝去，身体迅速腐烂。马郎悲痛之余，只好将妻子敛棺埋葬。数日后来了一位梵僧，告诉马郎说："你妻子并非凡人，而是观音大士示现，不信的话，你可开棺验视。"开棺之后，马郎大吃一惊，见棺内只有一副黄金锁子骨。梵僧遂以锡杖挑之，腾空而去。自此以后，当地人都对佛法深信不疑。

在藏传佛教中，诸空行母现为女身的也非常多，但对凡夫人而言，谁是空行母，谁是"地行母"，谁是观音菩萨的化现？恐怕也不一定能发现。但不管怎么样，作为初学者，一定要尽量断除淫欲。

从前，有个人对莲池大师说："弟子看了您的《戒杀文》后，就一直守持长斋，唯有色心炽盛，不能灭除，乞请法师方便教诲，使我对色欲的厌弃心，犹如对杀生一样。"莲池大师答云："杀生是苦事，生厌较易；色欲是乐事，生厌较难。今有一喻，杀生犹如当面将毒药置于

劣食中，而色欲则是暗地将毒药放在美味里，对此，智者理当三思。"

作为凡夫人，对异性的贪爱根深蒂固，不管是出家在家，要彻底断除非常困难，但如果一直贪执不舍，对解脱必定大有障碍。佛陀在《妙法莲华经》中说："诸淫女等，谨勿亲近。"对女人的身体，有智慧的人千万不要亲近，否则自心被贪欲左右，修行将会一败涂地。

我出去与在家居士接触时，那些贪心较少、有满足感的人，家庭很和合，修行也很成功。而有些人的贪心非常强烈，给自己带来了无尽的麻烦。所以龙猛菩萨对修行人，尤其是出家人再三要求："宁以赤铁宛转眼中，不以散心邪视女色。"用烧红的热铁插入眼睛里，最多只是一辈子痛苦，而以贪心来邪视女色，将会带来生生世世的灾祸。作为守戒律的人，须将这一教言铭刻于心，在护戒的过程中，务必要依止正知正念！

汝自多不净，日用恒经历，
岂贪不得足，犹图他垢囊？

你自己身体的不净物已经够多了，而且时刻都要伴着这个臭皮囊，下完课后要带它回家，用一些东西喂饱它，晚上还要用被子盖好，从小

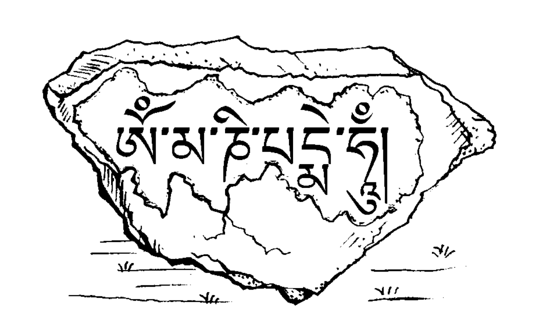
到大整天为它所拖累，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他女人的臭皮囊呢？

以前有个乞丐非常贫穷，吃不饱穿不暖，日子过得非常苦，但他似乎嫌穷得不够，又娶了一个乞丐老婆。周围的人都嘲笑他：“自己都快饿死了，还娶个乞丐女人，是不是要找个垫棺材的东西啊！”同样，我们身体的上上下下，由三十六种不净物组成，如果还嫌不足，又要寻找她人的屎尿袋子相伴，臭上加臭，这种行为真是难以理喻。龙猛菩萨说，世人对自己和他人的身体拼命贪著，如同猪狗喜欢屎尿、呕吐物一样，非常愚痴可怜。

无始以来，我们的贪心串习得如是顽固，假如再不去观察它、制止它，永远都不可能出离轮回。现在有些人发心出家，誓要断除一切贪执，这种行为非常殊胜。有些人即使没有这个机会，也要经常闻思《中观宝鬘论》、《中观四百论》（第三品）。《中观四百论》主要是运用理证来宣讲，《中观宝鬘论》则是以教言性的窍诀进行阐述。另外，《诃欲经》、《楞严经》等有关经典中，对这方面也有细致的剖析，大家通过学习之后，应该会得到不同程度的利益。

藏传佛教中有一种说法，出家人刚开始守戒特别困难，等到听了《入行论》和一些戒律之后，思想上完全有改变，守戒律一点也不难。因为，如果认为女人很好，其价值在自己心目中越来越高，贪心肯定难以克制，但若认识到她没什么可贪的，她是非常肮脏的东西，那就不会贪执了。

我们欲界的男男女女，贪心可能特别强烈，尤其当今社会中，贪执色欲似乎已成为一种势不可挡的潮流。在此大环境的影响下，在家人应该规范自己，随时用正知正念来摄持，千万不要做非法和不如法的行为，否则，一方面自己会受到良心的谴责，另一方面，修行也将受到极大的危害！



第一百二十三节课

这一品主要剖析所贪对境的身体。前面也讲了，不管是男人的身体、女人的身体，本质上没有任何不同，只是在分析的方式上，有一定的差别。所以，你们女众在辅导或者串习时，可以将里面的“女人”改为“男人”。因为众生对男女的概念，有一种根深蒂固的习气，比如说女人不好时，很多女人心里不舒服；说男人不好时，很多男人心里不痛快，这种现象在轮回中普遍存在。为了制止自己的贪心，也为了对论典的内容有进一步认识，大家在学习的过程中，可以用不同的性别进行代换。

卯三、破贪身肉：

昨天说了，有些人认为：“我不喜欢木棉枕，因为它不是女人的身体，我对女人的细皮嫩肉才有兴趣，不喜欢拥抱那些无情物。”这种说法也不合理，怎么不合理呢？

若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？

如果有些人不喜欢木棉枕，只贪爱异性的身体，对于这种身体，不仅想接触、拥抱、抚

摸，而且要经常看到，哪怕短短地看一眼也心满意足。假如暂时没见到所爱的人，自己就实在受不了，这完全是一种爱别离苦。所以感情的确是一种执著，但这种执著不是那么容易断掉的，应该从方方面面来剖析。

作者在分析这种观点时说：你一定要搞清楚，你所贪执的对境，无非是骨肉组成，如果你喜欢女人的细嫩肌肤，所以要看到并抚摸，那你为什么不贪求那已离开神识、躺在尸陀林或棺材里的无心尸肉呢？

比如你所贪爱的人刚死不久，如果天气不太热，十来天之内，身体的肢分会完好无损，秃鹫还没有吃掉，也没有被火烧成灰或者做水葬。既然你喜欢她的皮肉，想要抚摸、接触，那现在为什么不去拥抱她呢？躺在棺材里的身体，以前不一定能经常得到，现在她也比较有空，没有事情做，那你应该把棺材做大一点，跟她一起躺在里面，同时要记得在棺壁上凿一个缝，以方便自己透气。这样的生活多么惬意，既没有人干扰，也不会有人跟你争，机缘如此殊胜，你为何不好好把握，在棺材里抱着她享受呢？然而那个时候，很多人不要说看着她、

拥抱她，连靠近都不愿意。

有些人的爱人死了以后，刚开始抱着尸体痛哭失声，但一会儿就放下来了，根本不愿意永远抱着，原因是什么呢？就是自己的贪心在作怪。若真正用智慧来观察，不管是活着的身体、死了的身体，除了皮肤、血肉、骨架、五脏六腑及粪尿等以外，里里外外找不到一处干净的地方，你到底在贪执什么呢？

阿罗汉莲花色比丘尼，曾于追求自己的少年前，以神通节节肢解她那美丽的身体，可是除了三十六种不净物外，她身体没有任何精华可言。我们现在虽然没有神通，但也可以借助X光、CT等科学仪器，通过从里到外的观察，不管是美人还是丑人，身体都没有可贪的地方。

但是，众生由于无始以来的串习，颠倒执著自他的身体为干净、美丽，用很多虚假的语言冲击自己的大脑，始终认为对方真的好看。其实懂得这些道理之后，所谓的贪执在对境上并不存在，正因为不存在，所以男女感情是不可靠的。

月称论师讲过一个故事：以前有对夫妻，开始时感情不错，一些男人找他妻子调笑时，

她立即回到丈夫身边，说自己很讨厌那些人，以后他们再来的话，自己会立刻喊叫，让丈夫速来解围。但日子稍久，她与那些男人勾搭上了，并跟他们发生了关系。自此以后，她经常花言巧语地欺骗丈夫，偷偷出去与别人鬼混。后来她丈夫发现了，想起她以前所说的话，明白所谓的感情极其虚伪，由此生起极大厌离心。

现在的世界上，不管是东方人、西方人，最初对自己的伴侣抱有很大希望，希望将一生的幸福建立在对方身上，但因为每个人的业力不同，再加上爱的本体根本不存在，所以往往是大失所望。要知道，爱如果是真实存在，那它永远也不会退失。《释量论·成量品》中说，比如你喜欢漂亮的异性，这种漂亮如果在本质上存在，那不可能随因缘而改变，任何一个人看见他，都会产生贪心。而实际上，不要说别人，就算是自己，可能也会今天爱他，明天恨他，对他的感情反复无常，无数人的经验足以证明这一点。

因此在分析的过程中，大家应该好好思维，无始以来，我们的贪爱之心非常可怕，有时候自己都不知道自己在想什么。这是一种虚无缥

缈的执著，但能通达这点的人极为罕见，除了具有修证的智者以外，大多数人都是随着各种迷恋一直在追。

现在的那些明星歌星，很多人哪怕看一眼，也觉得特别幸福，若能接触他的手，可能永远也忘不了，觉得自己已获得了“圆满正等觉果位”。这些追星族特别疯狂，所作所为也非常可怜，然而，这种可怜在我们身上也很容易发现——不该贪爱的，偏偏执著不放；值得追求的解脱妙法，却兴趣索然。大家若能从道理上认识到这一点，修行才会逐渐走上正轨。

有些人说：“尸体没有生命力，死完以后谁去贪执？我喜欢的是有心的身体。”对此论调，下面也进行破析：

所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？

前面已经分析过，你喜欢的不应该是身体，否则，刚死不久的尸体与生前无有两样，放在棺材里对之敷酒、化妆，因为长时间没到外面“打工”，尸体可能更漂亮白皙，但你根本不会对之生贪，既然如此，那你所喜欢的，肯定是她的心。但是所谓的心，你看不见，也摸不着，

如《弥勒请问经》云：“心者无形无色无住，犹如虚空。”《华严经》也讲过：“心不在内外，心亦无所有。”这样一来，身体也不是，心也不是，除此二者以外，你贪恋的究竟是什么呢？除了石头、木头、瓶子，你想拥抱接触的事物绝对不可能存在。

通过这种分析，我们应该知道，所谓的美色虚幻不实，如梦幻泡影，统统是分别念的妄计执著。世间人所喜欢的，没有任何实义，反而依靠这些分别念，给今生来世造了很多恶业。龙猛菩萨说过：“佛说世上圆满事，难信如同木鳖果。”世间上的一切，看起来像木鳖果一样鲜艳欲滴，但吃后方知是毒药，如果不断地享用、不断地追求，自相续一定会毁坏的。

所以，若用智慧来观察，人们生贪爱的对境，除了身体和心是不存在的，既然身体你不喜欢看、不喜欢摸，那肯定是心，可是心没有颜色、形状、来源、住处，纵然你有通天的本领，也不可能见到、摸到。除非具有他心通的人，知道心是怎么样的，但这并不是我们所贪的对境，不可能依靠这种心来满足欲望。如此一来，自己也完全了知：贪心没有丝毫实质。

不管是在家人、出家人，现在最可怕的就是贪心，很多人因为贪心，家庭不和合、生活不快乐，被贪心束缚而没有自由。所以我们应该通过寂天菩萨的殊胜窍诀来以理观察，这样的道理，任何智者也没办法推翻，即使你在不信佛教的人面前，也可以问他："你是不是喜欢女人？如果是的话，你喜欢她的身体还是她的心？"假如他说喜欢"身体"，那为什么不喜欢尸陀林的尸体？他若改口说喜欢"具有心的身体"，那么身体和心是别别他体的，不喜欢身体刚才已经承认了，现在你是不是喜欢她的心？

通过这种分析，对方再怎么聪明、有超胜的智慧，恐怕也无法回答，最后他自己也知道："我以前认为世间情爱是存在的，因此一直迷恋着，现在终于发现，这只不过是自己的分别执著而已。"

寅二、谴责具迷乱者：

不明他不净，犹非稀奇事，
不知自不净，此则太稀奇！

我们不明白别人的身体不清净，这倒不值得大惊小怪。毕竟每个人的相续不同、身体不同，接触的时间也不长。对于别人的身体，很

多人没有专门研究过、分析过，以至于迷迷糊糊地爱上了对方。但若连自己身体不干净都不知道，那就太稀奇了！

从小到大，身体与我们朝夕相伴，我们对它是最熟悉的。人贵有自知之明，自己应该明白自己的一切，既然这样，我们对不净的身体为什么如此贪执呢？

《四百论广释》中有一个故事说，以前有个男人，与一富人的妻子行邪淫，结果被发现，富人将他抓住，扔进一个大粪坑中。那个男人陷在粪坑中，无法爬出来，只有像蛆虫一样以不净粪维生，在粪坑中生活了很久。后来有一天下暴雨，粪坑被冲垮，他才侥幸逃了出来。亲友们为他又洗又涂抹香料，过了很长时间才将身上的臭气减轻。情况稍微好转一些后，他去街上闲逛，被一个身著破衣的乞丐不小心碰了一下，于是他大发雷霆，骂乞丐将他干净的身体弄脏了。其实，他自身刚刚从粪坑中出来，满肚子还是不净粪，这种身体又有何理由执为洁净而骄傲呢？

这样的道理，2500 多年前大慈大悲的佛陀已经宣说过，后来群星般的高僧大德也一再教

诚过，可是世间上的芸芸众生根本不知道，还在不断地贪执自他的身体而装饰打扮。《岗波请问经》云：“此身不净如腐尸，九孔之中流垢液，犹如蚊蝇喜不净，愚者贪身亦复然。”我们身体犹如腐烂的尸体，九个孔道流着不净的垢液，所以，就像苍蝇蚊子贪爱不净物一样，愚者贪执自己的身体也是如此。

假如没有认识到身体的本质，修行再好也没有用，对身体有执著的话，肯定会产生情爱淫欲，如果不能断除这些，智慧和禅定再殊胜也无法获得解脱。佛陀在《楞严经》中说：“纵有多智，禅定现前，若不断淫，必落魔道。”

现在的高僧大德也好，世间领导也罢，倘若自己的贪欲无法克制，行为不可能如理如法，方方面面会出现漏洞，最后连性命也很难保住。因此，我们要时刻不离正知正念，尽量去除自相续的贪心，《无量寿经》亦云：“善护意业，无垢清净。”

其实，人的身体有什么可贪的呢？一个人提着一桶不净粪，刚从厕所里出来时，大家都觉得特别肮脏，实际上这桶不净粪跟我们的身体比起来，应该说身体更脏，粪桶还算好一点。

因为粪桶不管是什么材料制成，毕竟这部分不是不净物，而我们的身体，里里外外没有一处干净的。

这个时候，有些人可能想：“身体虽然具有不清净的部分，但颜色、形状、味道等各方面俱全，因此还是有可贪的地方。”这种想法也不合理：

汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

假如你喜爱色香味俱全的东西，那在晨曦中刚刚开启的香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而贪著充满污秽的臭皮囊呢？

莲花跟女人的身体相比，无论从形状、颜色、气味哪一方面，都远远超胜。然而古往今来，除了印藏汉的高僧大德以外，世间人都愿意竭力赞美女身，说她有美丽动人的姿态、芬芳爽洁的香气，用极华丽的辞藻来加以修饰。其实，这些赞叹完全是未加观察的虚妄之词，女人的身体不管是味道也好、结构也好，没有任何可贪之处。这一点，你观察自己的身体就会了解，观察别人的身体也会知道。

月称菩萨说：“有如猪狗等，乐于不净粪，

愚者贪欲乐，智者谁喜彼？”如同猪狗特别爱吃不净粪一样，愚笨的人非常迷恋异性的身体，妄图从中获得快乐，而有智慧的人谁会喜欢这些呢？《华严经》也阐述了女人身体不值得贪执，如云：“能了女人身内外，种种不净之所生，如何境动思欲火，焚烧累劫诸善根。”

诗人喜欢用美妙的词汇来赞叹女身，《中观宝鬘论》说，这种行为极其愚笨，相当于把大便放在盘子里，描绘它的形状如何如何好、颜色如何如何美、味道如何如何鲜一样，别人会觉得他精神有问题，明明不净粪没有干净的地方，为什么拼命去赞叹呢？印光大师也说过：“芙蓉白面，须知带肉骷髅；美貌红妆，不过蒙衣漏厕。”

汉地常把美女的脸比作芙蓉，我们藏地也喜欢用鲜花来形容。那天我去参加学校的六一儿童节，有个小女孩出来唱民歌，其中有一句歌词是：“美丽的姑娘是湖泊里的莲花，在毛毛细雨下，显得更为动人；英俊的男孩是……；奔驰的骏马在微风和云雾下，跑得越来越快。”但当时她把歌词忘记了，情急之下就开始乱编：“英俊的男孩，在毛毛细雨下，跑得越来越快。”

后来我就笑她说：“英俊的男孩是不是因为下大雨了，自己特别害怕，往家里跑得越来越快？”世间人说美丽的姑娘在细雨的滋润下，显得越来越动人，实际上就是不净粪越来越动人，但这样说的话，人们可能也不一定认可。

现在的社会中，不明白这些道理，为女人而毁坏自己的现象越来越多。有资料表明，深圳有位姓邓的腐败分子，三年中挪用公款 2.3 亿人民币，全部用于女人身上。他包养了除妻子以外的四个情妇，尤其第五个情妇，是他的“重点供养对象”，仅仅在 800 天的时间里，花在她身上的钱多达 1840 万元，平均每天 2.3 万元！这种人真是特别可怕，没有正知正念的摄持，觉得对境求之不得，自己云里雾里的，取舍全部颠倒，最后也会后悔莫及的。

我们作为修行人，尤其是出家人，应该知道自己生存在什么样的环境中，以前没有受过这种教育，做错事也情有可原，但现在明白这些道理之后，应当经常祈祷上师三宝，减少自己的迷乱执著，过去的罪业尽量忏悔，今后的行为应该用佛法摆正过来！

丑二（以推理决定）分三：一、以因果决

定不净；二、以作用决定不净；三、以比喻决定不净。

寅一（以因果决定不净）分二：一、真实宣说；二、呵责贪彼。

卯一、真实宣说：

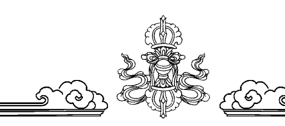
若汝不欲触，粪便所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处[15]？

如果你不愿意接触粪便等涂过的地方，那为什么反而乐意触摸排泄粪秽的身体呢？

世界上再好看的明星，所排出来的大小便撒在地上的话，贪心再大的人也不愿意接触，甚至在那里坐一会儿也受不了。其实不净粪的来源，就是他的身体，如果身体干净、不净粪不干净，那么接触身体也可以，但通过前面的观察，身体除了三十六种不净物之外，没有丝毫可取之处。尤其是人的血肉，谁都不愿意去享用，只不过这些不净物合为一体时，人们觉得这是值得贪执的对境，但若一一分开来观察，对人身的哪一个部分，都会因厌恶而远离。

龙猛菩萨说："汝见屎尿等，一一为不净，

[15] 如石法师翻译的是"私处"，但在藏文讲义中，只是说"身体"，故下面按照藏文讲义的意思进行讲解。



于彼合集身，如何生悦意？"倘若对屎尿等物，一一都不愿意接触，那对这些粪秽聚成的身体，为什么要生起贪爱呢？大便、小便、肉、血、骨头、头发、手指、脚趾，这些东西摆在你前面时，你会生起贪欲吗？人的眼睛只是一个水泡，耳朵就是两片皮，所有身体的组成成分，没有一点精华可言。

而且，任何一种干净的物品，若与身体相触，即会变成不净。比如特别漂亮的人死后，把他的身体剖开，流下的血和不净粪，会染污整个干净的地面。所以圣天论师说："若一切净物，触后成不净，智人谁能说，彼中有净性？"如果一切原本为干净的物品，与身体接触后变成污秽不堪，那么有智慧的人，谁能说这种身体中有清净性呢？这么肮脏的身体，只有愚者才愿意接触。

以前有个富人，家中有一名仆女，因其颇具姿色，许多男人都见之生贪，并乐于追求她。但她毕竟是个仆女，有一次，男人们见她端着粪桶，觉得非常臭秽，马上退失了贪心，都远远地避开她。其实这是非常可笑的，男人所厌恶的粪桶不是特别脏，最脏的应该是她的身体。

因此，《中观宝鬘论》将人身喻为装满不净物的瓶子[16]，确实是非常甚深的一个教言。

然而，现在很多人不但不明白这些道理，听了之后反而不高兴。有个法师在西方国家讲女身不净时，下面有一堆女人站起来抗议，他从此再也不敢讲女人的过失了，一定要极力赞叹她们。我听到这个消息后，觉得这个法师应该辩论，如果她们真有功德，那也可以讲一讲，但事实上并不是这样。要知道，我们破析女人的身体，是为了对治男人的贪心，并不是侮辱哪一个人，佛陀肯定比我们懂得多，此举定有其深远意义。

贪执异性是迷乱的行为，但这一点，千千万万的人都不知道。尤其是城市里的人，从出生到老死之间，都在寻求一种情爱，以贪欲做事情认为非常如法。但学了这样的大乘教言后，很多人的心应该会平息下来。以前为了自己的追求，始终相当苦恼，有些年轻人在失恋时，旁边人怎么劝也听不进去，据说不仅是身体痛苦、心里痛苦，连骨髓里面都在痛苦。但如果通达了这些道理，应该能减少这些特别不好的

[16] 装满粪便瓶，外饰亦厌弃，不净自性身，脏满何不厌？

执著。



第一百二十四节课

以推理决定身体是不清净的，分三个方面。第一是以因和果来观察，这也分为两种，首先是“真实宣说”。

昨天已经讲了，世间上最脏的应该是不净粪，而不净粪的来源就是身体，所以从因的角度来观察，身体没有什么可贪的。那么今天从果方面来讲，身体也是不清净的，因为它是不净物中所产生的果。

若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？

有些人特别讨厌不清净的东西，如果是这样的话，那么你所贪爱的人，身体是清净还是不清净？

众所周知，从最初的因来讲，人的身体是父精母血、精卵结合，由不净种子中孕育出来的；入胎之后，于住胎九个月间，在母亲的腹腔内，周围的环境不外乎是污秽不堪的膀胱、大肠、小肠；最后降生的地方，也是从产门出来。从始至终，不管是哪一个环节，都是又腥又臭，没有丝毫的清净可言。

如果你学过一点生理知识，或者上过卫校及医学院，对人体的结构和组成部分，应该非常清楚。我们不是像莲花生大师那样化生，大多数都是胎生的，而胎中的来源去观察时，的确没有一点清净的部分。既然如此，你为什么要将不清净物形成的身体搂入怀中呢？

清朝的《欲海回狂》一书中，也通过几个方面，用教理阐述了人身不净：一切凡夫，皆从情欲生，是“种子”不净；本为精血和合，是“受生”不净；住腹中生藏之下、熟藏之上，是“居处”不净；在胎唯饮母血，是“所食”不净；足月之后，从阴道出，是“初生”不净；身内脓血，九窍常流，是“举体”不净。月称菩萨说：“此身从出胎，皆为不净性，无法令彼净，如同不净粪。”因而，无论从果方面或因方面来观察，整个身体没有一个干净的地方。

身体如此不净，那是不是要舍弃它呢？不能堕入这种极端。以前佛陀让很多比丘修不净观，后来有些比丘修得太好了，纷纷自杀或者杀他人，这种现象在《毗奈耶经》中也有。当然，也不能过于贪执身体，每天把时间和精力都用在打扮上。现在的世间人，尤其是稍微有

点条件的年轻男女，时间基本上都花在这方面了。我们有些出家师父，年轻的时候是在家人，老了以后才出家，过去天天在装饰这个“不净粪”，现在回过头一看，自己的修行一无所成，人生目标也是一片空白，这完全是愚痴所导致的。如果从小就受到佛教的良好教育，可能也不至于变成这样。

所以，现在大家遇到这么好的机会，希望你们像盲人抓住大象的尾巴一样，千万不要放弃。修行法中有这样的教言，上师如意宝也经常讲，比如一个盲人好不容易找到大象，如果丢失了，在茫茫的世间中，再找到也很困难。同样，我们现在好不容易因缘聚合，遇到了这么殊胜的佛法，假如对佛法不希求、生邪见、随便舍弃，那是极为可惜的。

前段时间，有个美国留学的道友（我认识她很多年了），在我们这里听了一段时间的课，她觉得回到那里去没有多大意义，最后发愿将《入行论广解》全部译成英文。她说如果这样的话，自己活着有一点意义，否则一点意义都没有。当时我也开许了，假如真正能完成，还是对众生有一些利益。尽管我讲得不好，可能也有胡

说八道的地方，但也有很多圣者们的公案、教言，尤其是《入菩萨行论》的颂文，应该说是举世公认的。前不久，一位韩国的法师，将《入行论广释》全部译成了韩文，虽然我也看不懂，但还是比较随喜。不管怎么样，有一本书的话，对部分人可能有些许利益。其实《入行论》的教理是不分民族的，无论你是美国人、韩国人，一说到人的身体不干净，谁都不得不承认。

如今很多人一直在研究人体，但他们的研究角度，与我们这里的完全不同。有些解剖学的老师，天天在学生面前说：“人体特别不干净，肚子剖开以后，里面是什么什么成分……”但讲完了以后，自己仍继续化妆打扮。既然明知道人身这么不净，何必如此徒劳无益呢？

有时候看来，这些行为非常可笑，但是天底下的芸芸众生，都被愚痴颠倒的邪见蒙蔽着，有几个明白这些道理呢？现在很多其他宗教，在提倡慈善事业、赞扬高尚人格等方面，做得相当不错，但在用教理抉择万法实相方面，这种窍诀比较少。世间上的书就更不用提了，你们很多人也受过高等教育，哪个高等学校有如此甚深的窍诀？即便是举世公认的宗教典籍、

古代文献，恐怕也找不到这样殊胜的教言。

所以，大家遇到这些教言之后，尽量不要放弃。现在的学习条件比较方便，我用你们的语言来传法，虽然表达能力非常差，但大概的意思应该能说出来。你们依照这个来理解的话，以前不知道的一些佛教观念，现在会有重新的认识，这对你们学佛应该有帮助。

下面用比喻对人身的本体进行剖析：

> 粪便所生蛆，虽小尚不欲，
> 云何汝反欲，垢生不净躯？

粪便中长出来的蛆虫，虽然很小很小，但你也不愿去触碰它，那为什么反而特别贪爱不净胎中所生、本体恶露不净的躯体呢？

厕所里的蛆虫尽管很小，但谁也不愿意去碰它，如果一大盆食物中，出现了一条蛆虫，人们就会很恶心，马上将食物倒掉。记得我在读书的时候，有个同学吃饭时，在碗里发现一只小虫，然后辗转相告，所有的学生全都不吃饭了，在那儿集体罢课。厨师们气得不得了："这么好吃的东西，就一个小小的虫，凭什么不吃了？你们的嘴巴里面灰灰红的打！"嘴巴里面灰灰红的打，是藏地骂人的一种方法，意思

是往你嘴里倒红色的灰，那个厨师的汉语不太好，说话总是顺序颠倒，惹得大家经常笑他。当时他特别不高兴，但不高兴也没办法，全学校的人都出来了。

不要说在碗里面，听说几个年轻人到一个地方去，那里是非常殊胜的地方，但他们去厕所时，发现里里外外都是蛆虫，那些虫也特别长，一想起来就恶心呕吐，饭都吃不下去，于是当天就离开了。讨厌蛆虫是常人都有的习惯，然而回过头来看我们自己，人比小蛆虫更严重，人是白白胖胖的大蛆虫！

有些人可能想："虽然我们出生的来源不清净，但从母胎里出来后，体表的血污已洗掉了，并且涂抹了很多香脂，应该是比较干净的。"如果这样认为的话，那么反过来说，我们从厕所里捞上一条蛆虫，把它用清水洗干净，然后喷上香水，这样以后，你愿不愿意接触它？

现在的人特别喜欢吃一些虫，但是吃厕所里的蛆虫，好像没有听说过。以后可能会有的，因为人什么都敢吃，也许会把粪便里的蛆虫，洗得干干净净的，盛在精致的盘子里，津津有味地品尝着，到时候不知道是什么感觉？

粪坑里长出来的蛆虫，人们对它充满厌恶，但实际上人的自身也是如此，只不过相比之下，蛆虫只是小小的不净虫，而人却是大大的不净虫。《中观四百论》云：“于彼不净虫，愚故生骄傲。”人是不清净的一只虫，因为特别愚痴，才认为自己非常干净，整天对着镜子打扮，觉得世界上自己最好看。有些年轻人看见自己的皮肤后心满意足：“我如是的漂亮、如是的美啊！夏天的鲜花不算很美，天上的月亮也不算很美，整个世间上，我才是最美的。”其实你不知道自己体内多么脏，就跟厕所里的蛆虫一样，肚子里全部是不净粪。你的来源不清净，身体里出来的东西也不清净，从果方面、因方面、本体方面来观察，人完全是一个臭皮囊。

以前嘎西美男[17]遇到一个人非人美女时，美女一见到他，立即就被其相好端严所吸引。为了引诱他，她假装说其他的人非人美女看上了他，让她来转达爱意。嘎西美男因前世修持之串习，对美女、王位等毫无贪执。（不像现在人一样，疯狂地追求自己所爱的对境。）他问：“这位美女与你相比，是比你更漂亮，还是与你一模一

[17] 嘎西美男：释尊的因地，为一国王之太子。

样？”美女答道：“当然比我更漂亮，天人见了她都会生贪心，要不要给你介绍呢？”他平静地回答：“不论你或那位美女，所拥有的美色均会瞬间消失。而且众生的躯体，无一不是储藏不净物的臭皮囊。若贪执于它，将来必定会受无量痛苦。”通过这三种原因教诫之后，美女也顿然熄灭了贪心欲火。

有些人的贪欲可能非常非常大，但是依靠一些教言，应该是可以对治的。其实现在的环境非常不好，人们把贪欲作为赞叹的对境，有些人本来对感情不是特别执著，但在身不由己的情况下，被迫要受这种教育。前段时间，有位居士在电话里哭诉：“我原本过着非常清净的生活，一辈子就是想好好修行，除此之外没有什么追求。但是母亲天天逼我，说你马上 30 岁了，这么大的年龄，为什么不去寻找工作？”（师言：这个工作是什么工作[18]，知道吗？）所以，现在很多人在无奈的情况下，不得不希求一些贪爱对境，在这种环境和氛围下，他们善良纯洁的心，要保护下来也有一定的困难。

如今世间人对感情特别执著，好像已经步

[18] 指找对象。



入了疯狂境地，他们的有些语言，在我们修行人看来太没有意义，但他们却习以为常了。什么“天若有情天亦老”，哪会有这样的情况？无为法本来无有生老病死的现象，难道它也像你一样整天执著对境吗？世间人的这些论调，若凭借诸佛菩萨的智慧来观察，真的非常可怜！

卯二、呵责贪彼：

汝自不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。

明知自己身体不净，却不但不轻视、厌弃，反而欲求别人的臭皮囊，这是何等愚痴啊！

了解自己的身体结构，然后通达世间的万法规律，这无疑是智者的选择。可是现在大多数人，根本不知道身体是什么物质组成的，整天追求所谓的美丽、干净、纯洁，一直不嫌弃自己的身体。本来一个臭皮囊就足够了，但他仍觉得不满足，还要孜孜不倦地贪求其他的臭皮囊，这是非常不合理的。

这些道理虽然比较容易理解，不像胜义空性、心性光明那么难懂，但如果没有佛教的教言，很多人都不了解整天拖着的这个身体。有些人自己的身体如是不干净，可一点厌离心都

没有，别人的身体也照样不干净，还要不择手段地去希求，实在是愚痴至极！

尤其在诸佛菩萨等圣者的眼里，见到人道众生之间的贪爱，会感到很可笑、也很可怜，就像我们人看旁生作不净行、互相追求一样，觉得这些行为引人怜悯。1993 年法王在美国旧金山时，我们去了一个动物园，动物园里有一个大水池，池中有很多怪模怪样的癞蛤蟆，看起来很恶心，就像一个个大肉团，然而它们在水池中，还自由自在地追逐、交合、寻欢作乐。在它们的境界中，似乎世界上唯有自己的对象最美妙，最值得贪爱。同样，人对异性的贪恋不舍，在天人、仙人及不净观的修行人看来，也是非常可笑、可怜。

平时大家应该以这些教言来对照自己，否则很多人在贪欲的粪坑里始终爬不出来。龙猛菩萨说：“如于自或他，粪便皆厌恶，自他不净身，为何不生厌？”无论是自己还是他人的粪便洒在地上，大家都不愿意接触，觉得非常恶心，同样，自他的身体都是如此不净，为什么不生厌恶心呢？

然而，因无始以来的强烈串习，有些人明

明知道这个道理，却在对境现前时，无法克制自己的贪欲，陷入了疯狂贪爱的欲望坑中，难以自拔。有些人不仅对活人的臭皮囊特别执著，对死人的身体也不放弃。《释迦牟尼佛广传》中有个医生叫革夏巴，也是释尊的一个前世。有一次在某地方，有个女人在丈夫去世后，心生极大痛苦，她精神癫狂错乱，一天到晚抱着丈夫尸体倾诉，把尸体认作真正丈夫。久而久之，尸体腐烂只剩一副骨架，但她依然对它珍爱异常：白天用鲜花装饰骨架；晚上抱着骨架，睡在尸陀林里面。（当我看到这个公案时，眼泪自然而然流下来了。）

革夏巴了知女人境况后，生起强烈的悲心，到处寻找她，后来发现她在河边，正给“丈夫”洗脸。革夏巴顺手在尸陀林捡起一具女尸，扛起它就来到那里。革夏巴故意一见她就跑，女人问他为什么跑，革夏巴说：“我妻子非常漂亮，如果她看见你的丈夫，我害怕他们俩一起跑了。”女人安慰道：“我丈夫人品很好，不会爱上其他女人，你可以放心和我们在一起。”革夏巴就答应了。后来女人入睡时，革夏巴将两副骨架以绳子捆在一起，好像两个骨架互相拥抱

的样子，然后扔进河中，同时大声惊叫：“你丈夫将我妻子拐走了！”女人醒来后，确实见到骨架紧紧相拥，被急流冲走。他们边叫边哭，追了一段时间，结果没有追上。

革夏巴回来就开始算账：“你还说你丈夫不喜欢其他女人，没想到他竟将我最可爱的妻子拐走，我现在什么都没有了，你马上赔我的妻子，否则我用大石头砸死你。”女人战战兢兢，跪在他脚下顶礼忏悔，求他不要杀自己。革夏巴立即抓住机会，开导她舍弃抱丈夫尸身的恶念，一切均无常，众生都会死，贪执亲友只会引生痛苦，并致人堕落，希望她能从情欲中清醒过来。说完后，女人如梦初醒，心态当下恢复正常。

我以前见过一个人，她丈夫去世十几年了，但仍把丈夫当年给的定情信物贴身戴着，有时间就看一看、哭一哭，算是一种加持物。但这种加持不是三宝的加持，而是贪心的加持。听说西方有些人的爱人死了以后，把尸体用冰箱保存起来，现在中国也有各种情况，比如把头发全部存起来，衣服作为自己一生的加持物。其实用智慧来观察的话，两个人在一起，只是

暂时的因缘聚合，到了一定的时候，谁都帮不了谁，如果放下这些执著，自己修行才能成功，很多痛苦也容易解决。

现在在家人的痛苦，大多数是来自贪心，也有一部分来自嗔心，如果国际上去调查统计，70%可能源于男女感情和家庭不和，跟贪执身体有着密切关系。而大慈大悲的佛陀，不仅对身体的剖析圆满究竟，对心理方面，也说所有的烦恼包括在贪嗔痴当中，其中贪心是最根本的。

寅二、以作用决定不净：

> 宜人冰片等，米饭或蔬菜，
> 食已复排出，大地亦染污。

从作用上来讲，人体也是不清净的。怎么不清净呢？无论是宜人的冰片、红花等香料，还是可口美味的米饭、蔬菜和水果，吃进身体之后，经过火大的腐烂作用，精华部分被身体吸收，而无法吸收的糟粕，则变成粪便排泄出来。这样的不净粪不管洒在哪里，整个地方都被熏臭染污了。你是美女也好、俊男也好，倘若拉肚子，在院子里到处染上不净粪，最后连自己都不愿意呆在那里，一定要搬出去。

我们的身体，完全是加工不净物的机器。如果这个身体很清净，那么食物经过它以后，应该变得更鲜美，但事实恰恰相反，即使是再干净、再好吃的东西，一旦经过身体的加工，颜色、形状和本质彻底改头换面，完全变成了臭不可闻的不净物。这是什么原因呢？就是因为身体具有不净性。

月称论师云："若人无过失，世人应贪彼，以身有过故，智者远离彼。"倘若身体没有过失，我们没必要这样呵责，应该可以尽情地贪执，然正因为身体有诸多过患，有智慧的人，务必要摆脱贪身的迷网束缚。否则，这种过患相当大，完全超过了怨敌的危害，龙猛菩萨在《大智度论》中说："执剑向敌，是犹可胜。女贼害人，是不可禁。"面对手持宝剑的敌人，英雄好汉可以胜伏，而面对楚楚动人的美女，很多人都无力抵挡，只有在她面前乖乖投降，在她的脚下任由践踏。

有些论典中说，具有八功德的恒河水，当它流入大海，与海水相融时，原来甘甜的味道马上变成又咸又苦。同样，任何一种清净的食物，若进入身体，即会变成不净，由此可知，

身体绝无洁净性存在。《宝蕴经》中也说，黑色的炭再怎么洗，也不可能变成白色，同理，如同不净粪般的身体，再怎么沐浴擦拭，永远也不可能变为清净的物质。

对于身体的本质，通过学习这部论典，大家应该有重新的认识。以前很多人跟我讲："其他什么事情我都放得下，唯有感情放不下。"其实，放不下就是因为你的执著，而执著的原因是认为对方好看。好看的人在身边呆一会儿，自己也好像很快乐，如果不好看的人呆在身边，自己就觉得特别苦恼。这跟习气有不可分割的关系，若能了解对境的本质，虽不一定能立即消除贪心，可是逐渐逐渐，还是会有不可思议的效果。

现在不管是藏传佛教、南传佛教，成千上万的出家人，住在寂静的山里或者寺院中，虽然没有人陪伴，也能克制自己的烦恼。而世间上的有些人，不要说长期没有所爱的对境，就算只有短短的一两年，他也是度日如年、非常难受。原因是什么呢？就是没有认识贪欲的本性，所以跟潮流随顺附和，不得不受痛苦煎熬。

总而言之，就像火的作用是燃烧事物一样，

而身体的作用，就是将清净的东西变成不清净。

寅三、以比喻决定不净：

垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐身不净景。

通过因、果、本体、作用等方面的分析，身体的污浊是显而易见的，只要是正常人，对人体的不净，确实可以现量了知。所以，在某些地方宣讲女人身体不净时，女人根本没有理由反抗。

虽然这里的角度不同，剖析的主要是女人身体，但佛经中并没有说男人全部是用清净的冰片做的，因此，你们女众在学习或辅导时，完全可以把"女人"换成"男人"。不然有些道友在考试时，不愿意说"女人"两个字，只是说"可爱的对境"、"不可爱的对境"，这样倒也可以，但你们按自己的角度，把里面的内容换成男人，这是佛陀也开许的。

通过上述分析观察，不管是自己的身体、他人的身体，确实是不清净的。如果有人仍有怀疑，觉得："虽然佛陀这样说，理论上也过得去，但我喜欢的人的身体，应该有一部分干净的地方吧？"这样想的话，那建议你去尸陀林

看看。

在座的道友不知道有没有这种怀疑，如果有，明天也好、后天也好，应该去一下尸陀林，学院里几乎每天有十来具尸体，基本上从不间断，你们去的话，对人体应该会有新的认识。到了那里以后，也不要远远地看，应该勇往直前，天葬师在那里砍，你就站在旁边一直看。有些人不敢接近，一直捂着鼻子，躲得远远的，但回去后却对人贪执得不得了，这是不合理的。那个时候你越近越好，有胆量的话，拥抱也是最好不过的。

藏传佛教和南传佛教，修不净观的环境相当不错。泰国、缅甸等国家中，在一些山洞里、岩石旁，或者寂静的寺院里、森林中，陈列着许多新旧不一的骨架、尸体。很多人每天都去那里观修，他们的观修，不像有些人观光旅游一样，而是依照佛教的九种观想方法，或不净观的各种窍诀。因此，你们去尸陀林的时候，也不要用好奇心来看，不然对修行没有什么帮助。

现在很多医生整天给病人做手术，整天都是接触人体，但在他们看来，人体只是工作的

对象，下班后照样追求异性，对自己的贪心一点都没有克制作用。不应该这样！应该把所认识的知识用在自己身上，看对境到底该不该贪。如果从小就有这样的培养，很多人的贪心也不至于像现在一样极度疯狂，可是正因为缺少这方面教育，现在的年轻人变成了什么样子，大家应该心中有数。

《佛的100个哲理故事》中有一个公案说，某地有一位长者，他儿子娶了一个相貌出众的妻子，简直挑不出一点缺陷，儿子与她整日形影不离，宁死也不愿离开半步。多年后，长者在邻国找到一宗生意，让儿子去那里做买卖。儿子特别不情愿，一直发牢骚，但也不得不离开妻子，垂头丧气地前往邻国。他不论走到哪里，脑海中都是妻子的身影，于是匆匆做完生意，立即赶回家去。

一踏进家门，没有见到妻子，他就问："我妻子在哪儿？"下人说："她已搬到侧房去了。"原来，妻子自丈夫离家后，思念成疾，全身长疮，流脓不止。家人都不愿意见到她，她只好独自睡在侧房，身边围着一大群苍蝇。他忙跑去一看，美丽的妻子竟然全身浮肿、变色，面

目丑陋，惨不忍睹，以往的恩爱和欲情，一下子凉了下来。刹那间，他感悟到了世间的无常。

有些人也是一看别人的美色退失，就再也不愿意见到了，但由于没有断除执著，即使懂得一些教言，贪心还是难以对治。所以，大家平时要祈祷上师三宝，以生起不贪著对境的正见，有了这种正见，对什么对境都不会有任何贪求。这样一来，作为出家人，一生中守持净戒不会出现违缘；作为在家人，自己的生活也会过得很清净。

当然，我并不要求在家居士对自己的妻子或丈夫生起厌离心，马上离婚，这是我不提倡的。但是佛陀所说的人体不净，大家一定要有重新认识，否则，很多人为了贪求美色，造下很多很多恶业，假如即生中不烧毁贪爱的种子，来世不一定有机会了。因此，大家遇到这么殊胜的大乘佛法，应该在阿赖耶上种下摧毁贪欲的善根，这对每个修行人来讲至关重要！



第一百二十五节课

今天接着剖析所贪对境的身体不清净：

皮表迸裂尸，见者生大畏，
知已复何能，好色生欢喜？

前面也讲了，通过几方面的观察，身体全是不清净的物质组成，如果对此仍有怀疑，那可以到尸陀林去看看。然而有些人虽然去了尸陀林，看见了死人的身体，结果不但没有对治贪心，反而生起了更强烈的贪心，那应该怎么办呢？

作者回答说：去了尸陀林以后，光是外表上看一看不行，一定要让天葬师把身体划开。否则，有些尸体依靠装饰化妆，也不见得那么恶心，但是真正剖开身体，让内脏流出来后，身体里除了尿屎、脓血、脂肪、黄水等以外，找不到一丝一毫清净的东西。这样一来，你定会生起强烈的厌恶、怖畏之心，觉得人身没有什么可贪执的。

佛经中说，身体的初因不清净，是父母的不净种子形成；后因也不清净，依靠饮食而得到各种不清净肢分。因此，身体完全是不清净

的，了解到它的真相以后，怎么会对美色产生贪欲之心呢？

有些人可能想："佛经中说，诸佛菩萨在众生面前显为庄严之人，所以对别人的身体生欢喜心，过失不是那么大吧？"昨前天也有位道友给我打电话说："人的身体不好看，我觉得这种说法不对。修安忍波罗蜜多的果报，不是相貌端严吗？为什么不能喜欢美色？"

其实"喜欢"跟"贪执"还是有一定的差别。如果去"贪执"，依靠贪心会造很多恶业，其他烦恼也随之而生，最后让自己堕入三恶趣。而仅仅是对诸佛菩萨或众生有"欢喜"心，也没什么不对的。佛经有关公案中说，佛菩萨的化现，除了极个别以外，一般都显为庄严的身相，这也是非常合理的。但是在这里，作者主要是破除众生无始以来的贪执。如龙猛菩萨云："内腐外皮包，烂尸此自性，显现极丑恶，如何未曾见？"人的体内腐臭不堪，外表用一层薄皮包裹着，显现上极为丑恶，可是很多人并不了解这一真相。

大多数人对外在的美丽很着迷，岂不知美丽的心灵比美丽的相貌更重要。三国时期的诸

葛亮，相貌堂堂、潇洒倜傥，而他娶的妻子特别丑。他妻子姓黄，未出嫁时叫"黄阿丑"，但她相貌虽丑，心地却极为善良，知书达理、性格豪爽，辅助丈夫成就一番大业。两人终成百年之好，传为千古佳话。

然而现在的人们，不断贪执外表的美色，媒体上也尽是宣传如何保养皮肤，对内在的品德与智慧毫不关心。很多人一直接受这种教育，认为贪著美色理所当然，于是人格沦丧的现象，在世间上层出不穷，将来的趋势可能更为可怕。

福建省一位姓林的县委书记，先后和 22 个女人长期保持不正当的关系。看着自己在这群女人之间游刃有余，没有谁为此争风吃醋，他心中很是得意，遂于一星级宾馆中举办"群芳会"，让 22 位身着华服、美丽妖娆的女人，在包房里彼此见面。席间他还宣布：今后每隔一年就举行一次群芳会……[19]

还有一个姓金的贪官，在很多人面前毫无惭愧地说："像我这种级别的领导干部，谁没有几个情人？这不仅是生理的需要，更是身份的

[19] 并以 30 万设"年度佳丽奖"，奖给当年最让自己满意的女人。他的这一荒唐建议，竟然赢得了众情人的热烈掌声。

象征，否则，别人会打心眼里瞧不起你。”如今，世人都认为美色值得追求，永无止境地乐此不疲，然而“多行不义必自毙”，最后达到无可救药的境地时，想后悔也来不及了。

对异性的贪心难以克制，不仅是在家人，甚至出家人当中也存在这种问题。但以理论去详细观察时，人的肉不能吃，血不能喝，外表再怎么美，里面也没有可贪的精华。莲花、明月等事物，尚且没有不净的部分，可是我们所贪爱的对境到底如何，望大家再三观察。

以前我们上学校时，老师从来没有讲过这方面的知识，现在学了大乘佛教以后，终于认清了这一实相。当然，佛教并不是蔑视美人的身体，只是原原本本将身体真相解释得非常透彻、非常圆满，对此，任何智者也无力反驳，所以佛法并不是以教条的方式强加于人。

我们知道了身体的不净后，能否彻底断除贪心呢？从究竟来讲，有一定的困难，因此《入中论》说不净观是颠倒作意[20]，原因也在于此。其实最有效的办法，就是认识心的本性，依靠

[20] 修不净观而见恶露之识，只是压制粗大贪欲心的强力观修法，不仅胜义中不成立，连真世俗中也不成立，因而是一种颠倒作意。

上师的窍诀，通达所有的烦恼和分别念，全是无明愚痴幻变的，若能如此，一切执著均会迎刃而解。如果做不到，那么依靠本论的剖析，过去特别爱打扮的人，这方面的执著也会减轻。这一点，从某些道友的行为上也能表现出来。

丑三（破彼清净相）分三：一、以他功德贪身不合理；二、身体本性不应贪执；三、喜彼不应理。

寅一、以他功德贪身不合理：

如果说：“尽管身体的内在臭恶不堪，但是经过妙香的薰染，身上会散发微妙的香气，贪执身体有什么不合理的？”

涂身微妙香，旃檀非她身，
何以因异香，贪著她身躯？

若在身体上涂抹妙香，如旃檀香、沉香、麝香，或者法国香水、茉莉花香水等，（男人可能不会涂吧？好多人说有有。很香是吧？不说话了。）女人涂在身上，男人也涂在身上，这种扑鼻的芳香，闻起来很惬意宜人。但实际上去观察，香水并不是真正的身体，身体是血肉、骨架等物质组成，而香水是另外一种物质，既然如此，

为何因不相干的香气而贪著异性的身体呢？

有些人特别贪著女人，一闻到她身上有香味，贪欲心马上就会被引发。所以，很多女人为了博得男人的爱，拼命在身上洒好多斤香水。前面也讲过，香妃的身体有香味，但也有人说，她的香味不是俱生的，而是后天常使用具有妙香的药，食用具有芳香的食物，在香水里经常沐浴，通过种种的造作，身体才发出奇特妙香。“香妃墓”好像在新疆，到了那里以后，很多人都说：“我们这个地方有香妃墓，虽然那里埋了七十多个人，但乾隆皇帝的妃子是最香的，至今她的香味还在飘荡着。”但她真正的尸体有没有埋在那里也不知道，据说在河北这边，也有一个“香妃墓”。但不管怎么样，从古代的历史来看，人们对香味还是特别重视。

龙猛菩萨的传记中，也有关于香味的故事：有一次，龙猛菩萨给大众讲经说法，闻法行列有两位年轻人。令人惊奇的是，在他们周围，弥漫着一股浓郁而沁人心脾的芬芳，但到了龙猛菩萨面前，可能因龙猛菩萨的威力或是加持吧，香味忽然消失。龙猛菩萨问其原委，两人回答道：“我们是龙王的儿子，来到人间就要用

果协喀檀香[21]护身。”龙猛菩萨说：“能给我一些这种檀香吗？”龙子道：“待我们请示父王之后，才能答复您。”

随后，二位龙子返回龙宫向龙王禀报。龙王说：“如果龙猛菩萨能来龙宫传法，我们将予以供奉，不来就不给。”（现在有些人也是这样：“上师您到我们这里来的话，我可以供养；不能来的话，那我就有别的发心。”）得知龙王的条件之后，龙猛菩萨考虑了一下，一方面需要这种檀香，另一方面也可给龙宫的龙族培植善根，及迎请《般若十万颂》等诸多经典，于是他应邀前往龙宫。

一个人身上若有香味，别人在旁边闻到时，也会觉得：“啊，这个人好香啊！”前段时间我过路时，一个人擦肩而过，这个人特别香，最后我也不得不停下脚步，往后看了一眼。所以，身上喷太多香水的话，还是给大家带来一种“快乐”。

记得我原来读书时，有一天上美术课，有个女孩子特别调皮，整天跟社会上不三不四的人跑到外面去玩。当天到了中间的时候，她就敲门进来，进来以后身上特别香，全班的同学

[21] 果协喀檀香：马拉雅山所产的一种白旃檀。

都闻到了，大家都“哇，好香哦”，她的座位在后面，同学们纷纷往后看。老师说：“今天非常感谢某某同学，给我们带来如是的芳香。好！同学们，不要看了，还是继续上课吧。”过了二十年，那天我们同学聚会时，大家在讲很多事情，她就开始摸自己的头发。当时我就想：“她这么爱漂亮，是不是还在继续涂香水啊？”

现在许多人喜欢涂香水，贪心炽盛的异性闻到后，就想入非非、心猿意马。其实有头脑的人可用智慧进行观察：身体和香味是一体还是他体？如果是一体，那每个人不用买香水了，只要身体存在，就会自然发出芳香，但这是不可能的，因此肯定是他体。既然是他体，身体和香味是截然不同的两种物质，为什么因喜欢香味而贪爱身体呢？你既然如此喜欢檀香、沉香等香味，那将它涂在蛆虫、猪、狗等身上，你为什么不生贪心？这是什么样的执著在作怪啊？所以，大家应该经常反思、经常观察。很多人平时的耽著，完全是颠倒的分别念，可怜的是，到目前为止，很多人还没有意识到。

身味若本臭，不贪岂非善？
贪俗无聊辈，为何身涂香？

从因、果、本体等方面剖析后，身体非常肮脏、臭恶不堪，不贪恋它就不会有嫉妒心、傲慢心、嗔恨心，这是最好不过的。现在家庭不和的来源，大多是因为贪心强烈，自然也就带来了其他烦恼。

现在很多人特别耽著身体，每天除了打扮以外，别无目的，如果你天天如此这般，那么死了以后，很可能堕落为恶趣众生。以前萨巴施主的妻子长得十分漂亮，她与其他商人一起去大海取宝时，命绝身亡。死后因贪执自己肉身的美色，而转生为一条蛇，在她尸体的口鼻中钻来钻去，不愿意离开。这是目犍连尊者亲眼所见，佛经中也有详细记载。还有些女人特别爱打扮，天天想着自己的身体，来世则会变成飞蛾，一见到美丽的灯火，就拼了命地扑过去。

那些无聊的庸俗之辈，整天为了打扮身体，花了无数的精力、财力、人力，有没有这个必要啊？当然，我也并不是说，学习大乘佛法后，什么个人卫生都不用搞。应该如何掌握分寸？戒律里有明确规定，自己也不能太过分了。

从医学角度来讲，很多化妆品对人体有害，

所以那些喜欢化妆的人，没化妆就特别难看，面容异常恐怖。听说宋美龄也特别爱化妆，美国的陈香美女士，赞叹她是智慧与才华双全的人，但听她的侍者说，她从成年到死亡[22]，从来没有间断过化妆，不化妆的话，她就像魔女一样难看，而且她平时必须要化浓妆。

现在有些女人也是如此，整天就像要表演节目一样，在脸上画得五颜六色，自己也是特别累。与其这样，还不如拿这些钱去做有意义的事，譬如帮助可怜众生、上供下施、放生、作功德，把这些时间用于修学佛法、观想人身难得等方面。可是，现在有成千上万的迷惑者，根本不知自己的方向。

当然，学习了本论之后，也没必要特别厌弃自己的身体，从此再也不洗脸刷牙，这样太过偏激了，但也不要像以前那样特别执著。有些老修行人为什么现在特别笨？因为自己在年轻时，没有把时间用来学习、思维佛法的真理，完全浪费在一些无聊的事情上了，现在醒过来，恐怕也已经迟了。所以有智慧的人，应通过智慧来作如理抉择。

[22] 她死于 2003 年，享年 106 岁。

我也不要求你们把化妆品全部扔在尸陀林或者厕所里，你要化妆的话，也可以相应做一点。但如果以前你化妆两个小时，现在能不能减到一小时？这也算是闻法起到一点作用，否则，最后自己也会迷失方向的。

了解佛法相当重要，现在很多人在这方面非常欠缺，这样一来，自己活在世上相当痛苦，别人也因为你而趋入邪道，极其可怜，所以大家理应引起重视。

若香属旃檀，身出乃异味，
何以因异香，贪爱女身躯？

妙香来自于旃檀，身体的味道与此完全不同，何必为了不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

譬如，猫对酥油很喜欢，而不愿意吃无油的饭团。若将酥油抹在它鼻子上，然后再放上无油的食物，猫即会傻乎乎地认为这是很可口的油饭，于是津津有味地吞食。同样，有些人虽然不喜欢遍体不净的身体，然而通过香水、花鬘打扮之后，即认为这是清净可爱的身体，由此而生贪著，这实际上如同傻猫一样非常愚痴。月称论师也说：“愚人极贪著，香花鬘所饰，



污秽不净身。”

可是对这一点，很多人根本不知道。尤其在当今社会中，一打开电视，大多数广告都是化妆品，或怎么样让头发飘。那天我跟一个人说：“现在的电视没什么可看的，除了宣传牙膏、洗发水以外，对今生来世没有任何教育意义。”在泰国、斯里兰卡等国家，打开电视以后，主持人首先向佛顶礼，顶礼之后经常出现人体不清净、不应该贪执的佛教内容，小孩从小就有这方面观念。而在我们这里，整天都是宣传皮肤光滑、牙齿洁白，这能给观众带来什么利益呢？有时候我确实觉得，现在已成了疯狂世界。

《四百论广释》中说，以前有个婆罗门夜观星相后，告诉国王几天后要下一场雨，如果喝了雨水，肯定会精神疯癫。几天后果然降下暴雨，整个国家的人都因此而发疯，只有国王记住婆罗门的预言，没有喝雨水，因而保持正常。但是，他的臣民见国王与他们不一样，便纷纷指责国王是疯子。在众人呵毁下，国王最后不得不喝了雨水，真的变成了疯子。同样，我们极少数人认为人体不清净，不应该贪执，大家都会觉得“这个人发疯了”，最后在公众的

压力下，我们佛教徒也不得不“发疯”。

在世间上，最鲜艳的蛇往往是毒蛇，最绚丽的蘑菇常常是毒蕈，最美丽的女人大多是祸水。所以，一切表面美好的东西，我们不要为之迷惑，要透过现象看本质。根登群佩也说过：“若详细观察，世上的一切所为都是痛苦的事，能熄灭其因的唯有佛法。只要深深地思维，定能感受到其中滋味。”

遗憾的是，现在很多人不学佛，他们不但自己不学，见到别人去接触，马上站起来强烈反对，说这是封建迷信。在这样的氛围中，真正了解人身的人还是非常少。

要知道，人身跟不净粪没什么差别，龙猛菩萨说：“粪团虽色美，崭新及形妙，于彼不应贪，女色亦如是。”对于厕所里的不净粪，即使赞叹它的颜色很美、形状不错、味道新鲜，也不会有人愿意贪执，同样，人的身体也是如此。不过听说在日本个别地方，有些人特别爱吃不净粪，尤其是小孩的不净粪，认为对身体极有营养，有些书里一直打广告。现在社会真的不知道是什么样子，好像头不是头、尾巴不是尾巴！

其实人的身体涂上香水后，有一种“挂羊头卖狗肉”的感觉。外面是香水，里面全是不净物，这是不是迷惑很多人呢？但大多数人非常愚痴，觉得所贪的对境特别香，于是殚精竭虑去追求。

寅二、身体本性不应贪执：

长发污修爪，黄牙泥臭味，
皆令人怖畏，躯体自本性，
如伤己利刃，何故勤擦拭？

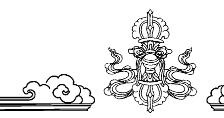
假若对身体的本来面目丝毫不做修改，任其自然生长，那就会变成蓬散脏乱的长发、又长又尖的指甲。不过现在人觉得指甲越长越好，在外面的城市里，有些人的十个指甲，就像演魔女一样长长的，有些人只是小指的指甲特别特别长，以后跟丈夫吵架时，抓胸口可能很不错……开玩笑！也许说到某些人了，很抱歉，对不起啊，我真的害怕得罪很多人。

如果对身体不作任何装饰，披头散发、蓬头垢面，确实特别难看。有时候我们在路上看见一些精神不正常的人，身上没有衣服，全身粘满泥垢，头发也是乱乱的，在垃圾桶里捡东西吃，看了以后特别可怕。其实也没什么可怕

的，只不过他这几天没洗脸、没洗澡而已，荣获世界冠军的那些美女，倘若一两年中不加装饰，身上也不穿衣服，也会变成这幅模样，到时候谁还会对之生贪心呢？

身体的本性若是清净，即使长期没有清洗打扮，也应该依然美丽动人。但实际上并不是这样，不管是头发、指甲、牙齿，如果任其自然，过不了多久，那种臭味会令人闻而生畏，谁都不敢靠近。

中国古代的美女，纵然能沉鱼、落雁、闭月、羞花，其身体的本性也是如此可怖。以前西施在河边浣沙时，鱼儿看到她的美貌后，羞愧得沉入水底；王昭君出塞的途中，拨动琵琶，倾诉离乡之情，天上的大雁见此情景，竟忘了扇翅膀而跌落在地上；三国的貂蝉，晚上在花园拜月时，月亮见其倾国倾城的容貌后，不好意思地躲到云后去了；杨贵妃到花园赏花散心，牡丹花含羞地低下了头，后人赞她有“羞花”之貌。当然，这是诗学的夸张手法，其实她们也不一定特别好看。我们很多道友来的时候，前面的牦牛也是不好意思，跑了；老鼠见到后，也是马上躲了，以后我们也可以这样来修饰。



（众笑）

此处还说，装饰打扮自身、涂香抹粉，唯是伤害自己的愚蠢举动。人们越是努力去做，就相当于将伤害自己的武器磨得越锋利，这样的后果也就可想而知。

明白上述之理后，我们怎样对待这个身体，完全掌握在自己手中。有寓言说，一个年轻人跟睿智的老人打赌，他手里握着一小雏鸟问："既然你能洞悉一切，现在请告诉我，我手中的鸟是死是活？"年轻人认为他胜券在握，老人若说是活的，他手指轻轻一动，就把小鸟捏死；如果说是死的，他手心一张，小鸟就会飞走，不管怎么样，老人一定会输。没想到，老人微微一笑，说了一句话："生命在你手中！"

同样，我们修行人选择什么样的道路，让人生过得有意义，也掌握在自己手中。以前上学时老师苦口婆心地讲，但还是要自己掌握自己的命运：愿意学习的人，一生会得到不可言说的利益；而整天混日子的人，不可能有任何前途。

总而言之，大家对身体的本质需要了解，但也不能堕入极端，否则对家庭、生活都不利，

我们应该过比较正常的生活，这样谁都能接受。现在的社会有一种疯狂的味道，大家不能同流合污，拼命去追求那种生活，而要以正知正念来摄持，尽量把时间和精力用于对今生来世有利的佛法方面！



第一百二十六节课

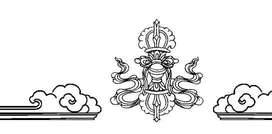
寅三、喜彼不应理（对异性身体不应生欢喜心）：

自迷痴狂徒，呜呼满天下！

作者看到世间上很多可怜人，饮用无明烦恼的毒水，陶醉其中不能醒悟，以致被实执、贪心等魔王控制着，全部都是精神癫狂者，从而发出了"呜呼"的悲叹。

众生以四颠倒——常乐我净而遭束缚，他们把无常执为常有、痛苦执为快乐、不净执为清净、无我执为有我。正如《中观四百论》所言，四颠倒一直迷惑着众生，使他们执迷不悟，不识万法真相。《四百论》云："若识不正住，世说为癫狂，则住三有者，智谁说非狂？"心识不正常安住的话，世人称之为精神癫狂者，那么以颠倒实执而住于三有中的有情众生，智者谁不说他们精神有问题呢？

有些人认为这种说法太过分了，其实一点也不过分，我们只要慢慢观察，就会发现自己的行为与真理完全背道而驰，甚至很多人认为自己正常，而学习佛法、认识真理的人不正常。



唐朝有个牛头山智岩禅师，他在家时多次出征打仗，屡立战功，后对整个轮回生起厌离心，到寂静的地方出家修行。两个曾与禅师一起从军的人，听说禅师隐居山中，便一同入山找他。见面后，他们对禅师说："莫非你是发疯了吗？怎么到这个荒无人烟的地方来，过如此凄凉的生活？"禅师平静地答道："我的疯狂即将清醒，而你们的疯狂正在发作，整日沉湎于声色中，贪图享受荣宠，陷入生死轮回，你们如何自拔啊？"两人闻后似有感悟，叹息着离去。

对于看破红尘的人，很多人觉得他们精神有问题，但如果用智慧来剖析，恐怕有问题的不是别人，正是他自己。修行人了悟到世间的迷乱颠倒，才彻底绝俗离世，无贪恣意而行，这种超胜行为与世人的疯狂迥然不同，如同济公和尚所说："说我疯来我就疯，疯癫之病不相同。"藏传佛教中的华智仁波切，行持瑜伽禁行时，别人见他一动不动地躺在地上，以为他得了精神病，华智仁波切就对他们说："你们不用害怕，我的这种'精神病'不会传染，即使在我的弟子中，除了纽西隆多以外，别人也是不会染上的。"

现在的社会中，若有人修行境界比较高，

对家庭、生活毫无兴趣，一心在寂静地方精进修行，大家就会认为他不正常。你到大城市去以后，会看到他们希求的是什么？最后得到的是什么？没有被四颠倒束缚的人有多少？通过各方面分析，最后能完全了解到，我们处于什么样的环境中。当今的物质特别发达，但没有取舍智慧的话，很容易受到环境的染污。有些人的心本来很纯洁，但在那种环境中呆久了以后，自己都不知道方向在哪里。

这个偈颂，以前上师如意宝也引用过。当时我刚来学院一两年，一位印度的出家人到学院找法王辩论。那天黄昏，我们也在外面听着，那人觉得自己很有智慧，但跟法王辩论时，他说了好半天，法王一句话就推翻了，他没办法抬起头来。记得当时有一段是："你认为我精神有问题吗？"法王说："应该有吧。寂天菩萨不是说了嘛，自迷痴狂徒，呜呼满天下，天下众生的精神都有问题，难道你能找出一个例外吗？"他动一动嘴，不说话了。将近二十年了，那个时候学院只有一两百所房子……好，不说了！

寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

在尸陀林里，只是见到不动的骨架，就会使人害怕而心生厌离。汉地居士去往尸陀林的机会较少，但也能经常看到死人的尸体。每当看到这些尸体时，除了个别人以外，大家都觉得恶心可怕，希望尽快远离，不要接近。其实既然你害怕不动的骨架，那怎么会喜欢住在充满活动白骨的城市里呢？

大大小小的城镇、村落、都市中，有千千万万的人密居在一起，从某一方面看，每个人就像起尸一样，拖着令人生畏的尸体，与尸陀林里的身体相比，只是暂时拥有心识而已。这样的身体，难道你不害怕吗？

索甲仁波切曾说，敦珠法王去法国时，首先看了繁华的城市，然后看了整齐的公墓园，当时敦珠法王说："这里的死尸与活动尸体，都有很好的住处啊！"的确，这两者没有多大差别。有时候我们去尸陀林，觉得尸体秽垢不堪，特别生恐惧心。可是拥抱那些活尸时，很多人觉得理所当然、天经地义，实际上如果多加思维，二者除了是否有生命之外，本质上无有任何差别。

也许有些人一下子接受不了，这是可以理解的，但只要经过长期磨练，无疑会对此生起

稳固的定解。从前在一个寺院中，有一座很出名的花岗石佛像，每天有很多人去膜拜它。而通往佛像的台阶，也是同样材质的花岗石做成的，每次人们都踩着这些台阶到佛像那里去。终于有一天，台阶们开始不服气了，于是对佛像说："我们本是一座山的石头，凭什么你就受大家的敬仰，而我们却被踩在脚下？"佛像淡淡地说："那是因为，你们只挨了四刀，即变成现在的样子，而我是经过了千刀万剐，才得到这个位置的。"由此，磨练的重要性可见一斑。

死人的城市和活人的城市，对有些初学者而言，刚开始会认为二者不能相提并论。可是当他逐渐深入佛法，在寂静地方禅修一段时间后，这种境界是完全可以理解的。

所以说，学习佛法必须要努力，没有下一定工夫的话，要想得到感悟，恐怕是很困难的。如果你对人身越来越熟悉，即使没有很高的境界，贪心也会减弱的。如龙树菩萨云："汝若如是观，虽未成离欲，然由欲渐薄，于女不起贪。"倘若你如是修不净观，对女身不断地剖析，纵然凡夫人无法从根本上断除贪欲，但对异性的贪心也会生不起来。

明白了这些教言后，大家一定要长期修行。现在有些人想得特别简单，只修了一天不净观，就想永远根除贪心。要知道，世间人搞企业，一两年都看不出来效果，必须经过很多年，世间法尚且如此，出世间法就更不用说了。

癸三（观察因有害）分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

如此污浊不堪的女人，无有资本也是得不到的，为了她要奔波积财，即生中忙得团团转，来世还要遭受地狱、饿鬼、旁生等痛苦。

不管是什么人的身体，都是三十六种不净物组成，本质上没有可贪的地方，但由于无始以来的习气和恶劣环境的影响，很多人盲目地贪求异性，并为此付出极大的代价。

一个人要娶妻生子、组建家庭的话，没有经济来源，是不可能轻易成办的。有钱人为了美人入怀，不惜一掷千金，即使没有这么多钱，农村人要娶一个妻子，没有几万块也拿不下来，这是

一个“大工程”。学院里的有些工人，为了给孩子创造一个家庭，日夜都在奔波劳碌，藏地和汉地基本上一样，想找妻子的话，没有钱是万万不行的，就算最后找到了，开支也非常非常大。

尤其是当今社会中，光是一个婚礼仪式，要花多少钱，很多人应该心里有数。这纯粹是一种浪费，而且是在造恶业。不说别的，单单是在饭店里办酒席，一顿饭要杀多少众生？你们结过婚的人，不管当时条件好不好，应该都造过这种可怕的罪业。

经济实力雄厚的人，婚礼开销更是惊人。今年一月份，四川的一个环球小姐，办的婚事据说接近 100 万，仅鲜花就花费 5 万元，从厦门直接空运过来，买这么多花不知道要供谁？在我们修行人看来，这一天的开支非常浪费，特别特别可惜。但世间人没有这一套好像过不去，有了的话，觉得自己非常有成就感，这就是所谓的“潮流”。

有人问：“你们出家人，为什么如是了解在家人的状况？”其实这没有什么，不要说寂天菩萨那样遍知万法的人，一般的修行人也容易了解这些。作为修行人，对超越世俗的空性境

界，尚有一定的研究，在家人的状况就更没有什么难懂的了。当然，我们了解这些的目的，与在家人的截然不同，他们是为了自己获得快乐，而我们，则是研究这些到底有没有价值。所以，在家人的痛苦与快乐，分析起来并不是特别困难，以前汉地的一些高僧大德知道在家人的状况，有些在家人很不理解，实际上这并不值得大惊小怪，应该说是很容易的事情。

前面已经讲了，不付出代价是得不到女人的，对女人来说，得到男人也是同样，他们是非常珍贵的无价之宝。为了获得他，自己要付出很多很多，包括地位、权力，乃至修行。

麦彭仁波切在《诗学善说海》中，讲过孟光王的一个公案。孟光王与一位大臣率兵降伏一个国家后，见到当地有个满脸疮疱的小女孩，孟光王觉得她非常丑陋，便对大臣说：“她很可怜，长得这么难看！”聪明的大臣对国王说：“不一定，现在她只不过是穷困，才成了这副模样，也许以后很多男人会喜欢她，她甚至可以叫男人趴在地上当马骑……”孟光王根本不相信，于是大臣悄悄地将女孩带回家中，叫医生精心治疗，使她恢复了健康。在优裕的生活环境中，

那女孩日渐长大，成了一名绝色佳人。

一日，孟光王看到了那位女孩，果然生起极大的贪欲，非要娶她作为王妃。（以前的国王，跟现在的腐败分子差不多相同，见一个就要一个。）大臣对女孩暗授计谋，于是女孩对国王说：“你若真想娶我，那让我骑在你身上，你学马嘶叫，这样我才愿意。”在贪心的驱使下，孟光王果然上当，女孩还要求有乐师伴奏，孟光王也百依百顺，将一名乐师蒙上双眼，带到王宫演奏乐曲，他自己驮着妃子趴在地上，还声嘶力竭地学马叫。那乐师一听，便知道国王受了女人的蒙骗，他原来也曾为了一个妓女，鬼迷心窍地去吃不净粪。像这样的公案，世间上不胜枚举。

龙猛菩萨在《大智度论》中说：“诸欲乐甚少，忧苦毒甚多，为之失生命，如蛾赴灯火。”那些贪恋女人的人，如同飞蛾扑火，一生劳苦忧恼不休，最终也只是悲惨死去，毫无所得。所以，真正的修行人，对女色看得特别淡，因为他们知道，这对修行有很大祸害，没有祸害的话，佛陀也不会再再呵斥这些对境。

我相信大家学了《入行论》以后，贪心、嗔心会大大减少。在藏传佛教中，寺院里讲完

这部论典后，一方面因为寂天菩萨不可思议的加持，另一方面，自己也明白了这些道理，所以无形当中，烦恼逐渐消失无迹。

尤其是男众修行人，应该像历代大德一样，尽量远离女色。以前阿底峡尊者一般不接受女人供养。唐朝大兴国寺的道琳法师，35岁出家，他认为女色是产生欲染的祸根，终生不和女人见面，不为女人说法，不接受女人供养，不让女人进入他的禅房。当时有些人就议论说：“道琳法师对女众太不公平了，连见都不敢见。”尤其是一些女居士特别不满。但莲池大师却极为赞叹，他说：“道琳法师不接触女人，似乎太过严格，然而末法时期人心不古、戒律衰微，根本不必担心没有出家人为女人说法，只怕他们为女人说法而迷爱染著，毁坏自他。像道老这种作风，大可做后来学人的借鉴。”

作为出家人，应该多看看这些教言，以此对治自己的贪心。贪心真的非常可怕，有些人因为没办法对治，最后就在烦恼面前倒了下去。而作为在家人，现在的社会极其污浊，你们除了自己的配偶以外，应该守持清净的戒律，这样才会给社会和家庭增上和谐的气氛。

子二（广说）分二：一、无有享用欲妙之机会；二、与他罪相联。

丑一、无有享用欲妙之机会：

少无生财力，及长怎享乐？
财积寿渐近，衰老欲何为？

孩提时代，自己没有能力赚钱，所以不具享乐的条件；壮年之时，为了积聚钱财而忙碌，故没有享乐的时间；老态龙钟的时候，精力不充足，因此没有享乐的能力。

大家都知道，人在尚未成年时，一直忙着读书，再加上年龄没有成熟，无有积聚财富的能力，在财力不允许的情况下，怎么会有享乐的机会呢？刚才也说了"无酬不可得"，学生哪里有很多钱啊？

在《论语》中，孔夫子把人从十五岁到七十岁之间，分了几个不同阶段[23]，比如十五而志于学，三十而立，四十而不惑，七十而从心所欲等等。人在 15 岁左右，要一心立志于学习；30 岁要安身立命，做各种事业；到了 40 岁，会不为世间所诱惑；70 岁的时候，心比较宽容，

[23] 子曰："吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。"

做任何事情都会圆满。

说是这样说，但实际上，现在人有这样的精力、智力、体力也很困难。许多人在少年时，身体还没有成熟，想享受一些欲乐也不可能；成年后虽然有了钱财，但是没有时间，天天为了事业而操劳；到了老年，自己筋疲力尽，已经没有力气了。人们执著于幸福美满的生活，但这种生活有没有快乐可言呢？成过家的人恐怕最清楚。

人还没有结婚时，认为结婚最快乐，如同往生极乐世界一样，但真正结了婚之后，每个人的脸色上，好像写满了痛苦和无奈。尤其是女人生了孩子后，几十年中要为之服务，不但成了丈夫的仆人，而且成了孩子的仆人。同时还要应酬亲戚朋友，今天这家的人死了，明天那家的人要结婚……一个月的工资安排下来，所剩的寥寥无几。尽管自己很不想去，但不去的话，大家说你不近人情；去的话，诸多苦恼由此而生。所以回顾自己的一生，有多少时间在享受欲乐，多少时间在饱尝痛苦？

圣天论师说："壮年自所作，老时不乐彼。"年轻时所追求的感情，老了以后不会再有兴趣

了。当然，这是就大多数人而言，也有极个别的人，人老心不老，正如藏地俗话所说："白发苍苍的老人也会发疯的。"南京有一个车管所长，虽已年近花甲[24]，居然包养了 13 个情妇。有如此光耀的情场资本，使得他自豪不已，常在熟人面前情不自禁地自我炫耀："《红楼梦》有金陵十二钗，我呢，有金陵十三钗……"得意之情溢于言表。

最近有一位著名的科学家，以 82 岁的高龄，娶了一个 28 岁的妻子，人们对此褒贬不一。不过我觉得这个年龄很凑巧，一个是 82，反过来就是 28，这样也挺好的。

总之，世间人的生活非常痛苦，为了赚钱，从早到晚忙忙碌碌、四处奔波，如宣化上人所说："在家人很可怜，整天为贪欲而奔波，正是所谓的风餐露宿，披星戴月。"在这里，也不是说在家人不好，而是提醒他们，应将佛法的道理融入生活的点点滴滴，仔细体会佛陀所说的"一切感受皆为痛苦"。如果经常思维佛陀及高僧大德们留下来的殊胜教言，自己一定会得到不可言说的受益。

[24] 年满六十为花甲。

多欲卑下人，白日劳力竭，
夜归精气散，身如死尸眠。

那些欲望强烈的卑下之人，白天忙着工作，疲惫不堪，晚上回家时困顿至极，身体就像死尸般倒在那里，根本无法享受欲乐。

世间很多贪欲炽盛、地位低下的人，为了积累钱财维持家庭，不得不做各种重活。他们起早摸黑，白天在烈日下、雨水中不停劳作，竭尽了自己的体力。晚上拖着疲惫的身体回到家中，连吃饭的力气都没有，一头倒在床上，衣服都来不及脱就睡着了。这种情形下，对贪欲不会有享受的能力。当然，脑力劳动也好不到哪儿去，他们几个小时坐在办公室里，脑子高速运转，一下班就像虚脱一样，疲惫不堪。尤其是搞生意的人，连晚上睡觉的时间都没有，一直盘算着怎么样赚钱。

很多人以为在家人有宽裕的时间，可以随心所欲地享受欲乐，日子过得很自由快乐。实际上并不是那样，世间生活的艰辛苦楚，大家看看成过家的人，问问他们就可以了知。

所以在出家人当中，从小出家和半路出家有一定的差别。如果从小就出家，没有享受过

世间欲乐，很可能认为在家人的生活快乐，这种恶念爆发后，宁愿放弃出家、舍戒还俗，离开快乐的宫殿而沦为乞丐。反之，假如经历了风风雨雨后才出家，对很多事情不会那么执著，感到出家有一种舒适感、安全感，比较容易守持清净的戒律。

当然，也有个别人的善根深厚，从小就对出家生活非常向往，对在家生活没有兴趣，一看到世间的繁杂，就不愿意去接受。但是善根不好的人，经常受到外境的诱惑，这时候就应该运用上这些教言。

我们过去经常受教育说，男人和女人在一起，有天堂般的快乐生活，但这种快乐建立在什么层面上，大家一定要观察清楚。现在很多人成家以后，不久就开始闹离婚，那个时候怨天尤人，互相不满攻击，生嗔心造恶业，这样值不值得呢？生活的本性即是如此，在这上面是得不到快乐的，即使获得一点也微乎其微，严格来讲，这种快乐的本质即是痛苦。然而，很多人不明白这一点，为了瞬间的乐受而感受痛苦，这些痛苦也极为强烈，刺入骨髓。

学习这些大乘教言后，无论遇到什么状况，

快乐也好、痛苦也好，家庭和合也好、不和合也好，你们应该有一定的把握，知道自己的人生方向。若能从心里解开种种困扰，行为上也比较容易面对，否则很多人钻入死胡同后，实在出不来就自杀、危害对方，各种悲剧不断地上演。

或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。

有些人为了生计，要长途跋涉地远赴他乡，尽管渴望与娇妻欢聚，朝朝暮暮在一起，却一年也难得见上一面，更何况说享受欲乐了。

以前我看过一本书，是印度一位诗人写的，名字叫《白云的召唤》，里面阐述了一对夫妻离别 12 年的痛苦历程，看后使人油然生悲。还有一本西方作家写的《离别的痛苦》，也反映了在家人的生活，时时处在爱别离之中。无论在古代还是现代，一家人两地分居的情况特别多。

孟姜女哭长城，在中国可谓家喻户晓。当时她成亲才两三天，丈夫被秦始皇抓去修长城，结果死在那里，尸骨被填进城墙里。孟姜女苦苦等待丈夫归来，结果半年过去了，一点消息也没有。于是她万里寻夫，一路上经历了无数苦

难，才来到长城脚下。谁知修长城的民工告诉她，她丈夫已经死了，听到这个令人心碎的消息，孟姜女哭得天昏地暗、日月无光，把长城哭倒了一大片。（现在有些搬迁公司，见到好多老百姓不想搬，就希望负责人变成孟姜女，把他们的房子统统哭倒，自然省去很多麻烦。）后来她也投海自尽了。

现在有些在家人经常哭诉，说丈夫在美国，妻子在中国，或者丈夫在那个城市，妻子在这个城市，很长时间都无法团聚。我有空时经常跟学院里的工人聊天，通过这种接触，对生活的感触还是比较大。他们说："我们夏天六七个月在藏地打工，藏地不能打工的时候，就到广东那边找活干，过年才回家一次，住了七天又要出来。"表面上看是一家人，实际上这些工人在外面一起住的时间，比跟家人住的时间还长。

杜甫有传世佳作"三吏三别[25]"，在《新婚别》中，一对夫妻第一天结婚，第二天丈夫就要去战场，作者将他们离别的痛苦场面，描写得特别感人。还有《垂老别》中的一个老太太，儿子死在了战场上，丈夫又必须要去战场，萧

[25] 三吏：《石壕吏》、《新安吏》、《潼关吏》。三别：《新婚别》、《无家别》、《垂老别》。

瑟的寒风中，她的棉衣极其破烂，在路边哭着，一直苦苦地等待……

藏地也有一首出名的民间诗歌，叫《果洛妇女的悲歌》，歌词的大意是：一个女人的丈夫死在战场上，村里的其他男人都回来了，唯独她的丈夫杳无音讯。她一直等，一直哭，后来启程上路，亲自去寻找。到了战场上，她看到了丈夫的尸体——她以前最喜欢丈夫的白色皮肤，现在正被秃鹫不断撕扯着；丈夫特别好看的头发，也被风吹动着……当时她的所见所感，被后人编成了诗歌，藏民们经常以此来观无常。

这种离别的现象，在世间中相当相当多，但很多人根本不知用佛法来思维。若能通过佛法洞彻世间欲妙的本质，不管出现什么状况，自己都能够接受。苏东坡说："月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。"世间的一切原本无常，明白此理之后，凡事就比较放得下了，秦观也说："两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？"

因此，如果以佛教的道理来剖析生活，对人们的帮助应该很大。遗憾的是，现在学佛的人非常少，他们整日沉迷于声色当中，再这样

下去，来世的下场可想而知。所以佛教徒应通过各种途径，在力所能及的范围内，把佛法在人间传播开，让那些人清醒过来，这也是度化众生的一种行为。其实世间人还是有智慧的，真正有道理的事物，他们也愿意接受，只不过很多人还没有理解佛法而已。因此，我们佛教徒当以利他心尽量地帮助众生，在所有的方法中，最好的方法就是把佛教的精神传达给世人，让他们的心里少一分痛苦，多一分快乐！





第一百二十七节课

《入行论》正在讲贪欲的过患，现在讲的是第二个问题“与他罪相联”，即贪执异性的身体还连着很多罪业。

丑二（与他罪相联）分六：一、获得身苦；二、阻碍解脱机会；三、以比喻说明过患；四、空耗暇满；五、痛苦无义；六、痛苦无法比拟。

寅一、获得身苦（贪著别人的身体，会给自己的身体、事业等方面带来很多痛苦）：

或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

有些人为了妻子、生计等出卖自己的身体，本想谋求一些利益，但最后得到了什么呢？可以说是空手而归，一无所得，只有随业风不由自主地漂泊在轮回中，今生来世都极为痛苦。

古往今来，很多人为了养家糊口，以及满足自己的欲望，不惜将自身卖给他人，以换取一点可怜的财利。成为他人的奴仆后，自己些许自由都没有，完全要听从主人的吩咐，什么事情都愿意做。本来正如麦彭仁波切所说：“广大无垠大地上，谁成谁人之奴仆？”每个众生

都有自主权，可是遇到贪欲的对境时，很多人没有控制能力。如《君规教言论》云：“若为贪欲铁钩缚，虽是君主无自在。”倘若被贪欲的铁钩束缚着，纵然是有智慧、有才华的大君主，也一点自由都没有。

《吃亏是福》一书中，讲了这样一个公案：上海某学校的一个女孩子，长得天姿国色，追求者非常多，但她谁也看不上，一心要嫁给有钱的老外。在一次舞会上，她认识了一个叫吉田的日本人，（不是寂天菩萨，不过寂天菩萨也是个老外。）他自称在日本开了一家肉类加工厂。他们认识后，吉田出手大方，送给姑娘的项链、耳环、戒指等首饰一应俱全。定婚那天，气势更是不凡，在五星级宾馆订了 10 桌酒席，每桌的标准不下 5000 元。（那个年代，5000 元还是比较多的。）大家都羡慕她找了一个有钱的丈夫。

（现在人的眼光就是这样，交友恋爱时不看人格，也不看内心，唯一以金钱作为择偶标准。很多父母从小就给孩子灌输这种观念，希望孩子长大后找一个有钱人。所谓的钱，就是他们追求的偶像、希求的目标，至于获得解脱，他们提也不会提，假如即生中只有一种成就，那一定是人民币。）

不久，姑娘随丈夫前往日本。当飞机快要

在东京机场降落时，她看着窗外繁华的都市，心里一阵阵激动，觉得已经往生到“极乐世界”了。可是他们在东京停留片刻后，即转火车、乘汽车，去的地方越来越偏僻，窗外的景色也越来越荒凉。（在我们的心目中，整个日本非常有钱，那天我问一个佛教徒：“你们日本有特别穷的吗？”他们说：“有有有。”）姑娘一次次问吉田家在哪里，吉田默默不言。

终于，汽车载着他们在一座农舍前停了下来，这是一所木质结构的简单房子。姑娘气愤地问：“你的肉类加工厂呢？”吉田指着一排排猪圈说：“那不就是吗？”姑娘这才知道自己上当了，但身在异国，想走也走不了。就这样，她从大学生变成了一个养猪女。姑娘每天以泪洗面，有一次打算卖了金首饰偷偷回国，但找人一看，所有的首饰都是镀金的，根本不值钱，最后她彻底绝望了。

现在的社会中，这种现象相当多，很多人为了钱财、女人或者地位，落入不能自拔的网当中，一辈子都毁坏了，来世就更不用说了。对此圣者们早就洞察到了，可是世间上的迷乱众生，一直贪执眼前的利益，结果吃了大亏，

误了终身。

现在的环境非常不好，就像一个医院中，很多精神病住在一起一样，大家都没有自主，迷迷糊糊地随顺环境，别人怎么样追求，自己也如是拼命地追求，但大多数目标完全不符合实际，自己也无力扭转过来。

因此，大家应该有一种控制能力和选择能力，否则所追求的目标，就像乾闼婆城一样虚无缥缈，再怎么努力也徒劳无益，到头来只能是毁坏自己。通过闻思修行这样的论典，我们应该从迷茫中清醒过来，人生很短暂，若能清醒过来的话，还有机会重新做人，行持善法，对将来会有一定的利益。

或人自售身，任随他指使，
妻妾纵临产，荒郊树下生。

有些人的身体出卖给别人当奴仆后，自己一点自主权也没有，服服帖帖地任由役使，如同主人手中的工具一样。

不仅奴仆的生活有这种痛苦，现在有些公务员也不例外。前段时间我遇到一个地位很不错的领导，但他每天晚上都睡不着，要担心下面的人，又要担心上面的人，还要担心自己的

地位。他说妻子生孩子时，他在医院里一天也没有呆，因为担心工作，马上就回去了。仆人都有一两天陪妻子的时间，而这些领导或者大公司的老总，连稍微休息的时间都没有，始终随着外境和他人转，就好像是机器一样，这边转起来的话，那边也不得不转起来。但他们自己并没有觉察到，反而认为获得了很高的地位。这种可怜的人，在社会上比比皆是。

在古代，没有自由的仆人或丫鬟，要生孩子时，不能呆在主人家中，只有到荒郊野外、树下或山洞里，将孩子生下来。以前的藏地这种情况非常多，那些富人家中的丫鬟仆人，一到临产时，必须离开主人家，而她自己又没有家，女人生孩子既痛苦又肮脏，谁的家里也不愿意接受，最后只有到树下生子。

佛陀时代的微妙比丘尼，在家时也是怀孕满月后，和丈夫回娘家，途中临产，宿于树下。她一生的经历非常凄惨，《贤愚经》中也有她的公案。也许印度有这种传统吧，不仅是乞丐仆人，甚至皇室贵族也有这种情况，比如我等大师释迦牟尼佛，当时就是在蓝毗尼花园树下降生的。

蓝毗尼花园，位于尼泊尔境内，现在那里仍有一棵大树，树下有一块大石头，摩耶夫人生释迦牟尼佛的经过，原原本本地刻在上面，令人见后生起极大的欢喜心。旁边有一座阿育王立的石碑，碑文是用梵文写的，根登群佩大师说，文字的意思是：我等大师释迦牟尼佛最初降生于此。至今已经2500多年了，这个石碑仍然保存完好。我们以前去印度时，首先拜了其他很多圣地，回来路经尼泊尔，在一个下午，朝拜了这座蓝毗尼花园。

言归正传，世间上许多人因为贪欲，落得非常凄凉的下场。我熟悉的一个人，以前是出家人，人品和智慧相当不错，后来他喜欢一个女的，就还俗成家了，两人漂泊到拉萨、青海等地，生活条件非常非常差。他妻子生孩子时，只租了一个月租30块的房子，里面极其破烂，布满蜘蛛网，是一个补鞋人的隔壁。他们没有钱去医院，旁边有些老太太说，生孩子要吃有营养的东西，他就给妻子吃了一碗面，里面加了两个鸡蛋，除此之外什么都没有。想起当初的出家生活，他感到非常痛苦和后悔。我听到这种状况后，也觉得他特别可怜，原本出家过

得自在快乐，但变成在家人之后，真的跟仆人没有任何差别，完全成了生活的奴隶。

然而，即便是在家人，生活也不见得尽如人意，毕竟兴旺与衰败是无常的。以前汉地的慈禧太后，每天吃饭时有100多道菜肴、点心。为了庆贺自己的生日，她不惜动用海军经费修建颐和园。后来英法等八国联军打入北京，慈禧只得抛弃一切，化装成农妇，从北京城逃走。从北京到西安，她像讨饭的乞丐似的，一路上狼狈不堪。你们看过电影的人，应该知道当时的情况。

所以，我们学习佛法的人，对世间欲妙不要过于希求，如果因缘具足，该得到的自然会得到。那时候也不必太过欢喜，有些人稍微有点钱财、地位、名声，就高兴得无法抑制，一旦掉落下来，又痛苦得无法面对，甚至想到了自杀。实际上，世间上的沧桑荣华，犹如秋天的白云时而显现、时而不现，没有丝毫稳固性，懂得这个道理之后，在漫长的人生路途中，自己会坦然面对一切得失。

昨天晚上，我一个同学来电话说：“我的父亲马上要死了，给……我……加持……”听她

的声音，好像也马上要死了。放下电话以后，我想："作为出家人，遇到家人去世肯定也会痛苦，但跟那些表面上学佛，却对无常一无所知的人比起来，差距还是比较大。"我当时觉得她也快死了，我得好好超度这两个。（众笑）

欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被贪欲所欺惑的愚夫，口口声声说："为了生存，我必须要去战争，这样才能养家糊口。"于是一边担忧送命，一边赴往战场。还有些人为了谋利，情愿去做他人的奴仆。

不论是古代还是现代，到战场上从军的人，发心保卫国家的非常少，为自己获得地位的比较多。我们附近的有些国家，男人到了一定的年龄，必须要服兵役，到军队里去当兵，就像义务教育一样。在他们当中，不是为了自己而是为国家的人屈指可数。即使是为了国家而消灭敌人，这种行为也没有功德可言，不像为了佛法和众生而牺牲自己。

仅为得到一点蝇头小利，这些人虽然贪生怕死，但仍然披甲从戎，赴入战场与敌人拼命。（"如果我死在战场上，你把我埋在高高的山岗上，啊！

朋友再见……"南斯拉夫的《桥》，以前是对我们影响最大的一部电影。）表面上说来很漂亮，"当兵如何光荣"、"军人是人民心里的支柱"，实际上就是把生命作抵押，而在那里为自己奋斗。

《法华经》云："汝等莫贪欲，贪如木鳖果。"世间上的所贪对境，其实跟木鳖果没有什么差别[26]，唯有愚者才会对它有兴趣。圣天论师也说："犬等亦所共，恶慧汝何贪？"以习气而选择异性为生贪境，甚至猪、狗等旁生也会，所以除了极其低劣的人以外，智者谁会贪执这些呢？

当然，有些人为业力所迫，有了家庭以后，生活压力特别大，既要供孩子，又要照顾老人，有时候不得不在外面当仆人。现在不像以前那样，因为实行计划生育，孩子还是比较少，这无疑给夫妻双方带来沉重的负担——要养孩子，还要照顾两边的父母。有时候看来以前倒好一点，一家有好多孩子的话，大儿子养父亲，小女儿养母亲，从个人来讲，生活压力不太大。但就整个国家而言，现在稍微好一点吧。过去在汉地、藏地，每家的孩子特别多，当时在我

[26] 木鳖果表面鲜艳欲滴，实则剧毒无比。

的同学中，有些人家里有十个孩子，有些有五六个孩子。

那天有个道友去一个居士家，发现他们有四个孩子，认为特别可怕。其实这也不算多，康熙年间，江南有一个姓郑的小吏，虽然收入不菲，却破衣烂衫，显得穷困潦倒。一日，长官见他衣冠不整，说他有意装穷，有辱脸面，将他训斥了一顿。他委屈地辩解道："小人实在因家境贫寒，并非有意装穷。"上司问其故，他说出一番惊人的话来："小人有子女 36 人，每月的俸禄连穿衣吃饭都非常勉强。"

长官大惊，转又训斥道："你一个小吏，为什么娶那么多小妾？""回大人话，小人只娶妻一人，并无小妾，小人子女都是妻子所生。""胡说，一个人哪能生 36 个孩子？""小人 18 岁娶妻，每年均生双胞胎，如今小人 36 岁，故有子女 36 人。"长官有点不相信，到他家一看，不得了！家里像一个大杂院，男男女女，大大小小，一屋子孩子。此事在当地极为轰动，后来禀告皇上，称太平盛世方有如此奇观。

所以，见到四个孩子就啧啧称奇，这可能是少见多怪。青海也有一个女人，生了 20 个孩

子，许多记者从很远的地方专程到那里去采访。其实这也没什么可采访的，众生的业力不可思议，一个众生生很多众生是正常现象。我讲什么呀？我也不知道自己在讲什么。好，下一个颂词。

为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

有些人为了自己的贪欲，或被杀身亡；或被穿在利戈的尖端上；或遭到短矛的刺杀；或被投入火中活活烧死。

《中观四百论》也有关于这方面的描述，世间上的很多人，为了达到自己的目标，在贪欲的支配下，不惜采用偷盗、抢劫等非法手段。现在很多刑事案件，真正找来源的话，不在于外境的事物上，而在于人的贪心上。我们平时看报纸、看电视，新闻中报道的国与国之间、人与人之间、部落与部落之间的战争冲突，无一不是因追逐财利女色所致。今天这个领导贪污了多少万，判了死刑；明天那个老总因为某种原因而跳楼自杀；后天某公司发生了什么事情……这些悲剧的来源去观察，全部是贪心在作梗。

现在很多贪污分子，本来贪心的种子没有断，面前又摆着特别喜欢的人民币、美金，这个时候，就像在贪吃的小孩面前放很多糖一样，周围没有人的话，小孩不知道后果会怎么样，就悄悄地吃吃吃，最后被父母发现了，开始狠狠地打。若能早点知道贪欲的来源及过患，这些人应该会有一种控制能力。

因此，判死刑是解决不了问题的，我们应该从教育上抓，从小就要了解贪欲的过患、知足少欲的功德，如果从这方面下手，那么社会稳定、治安管理会非常容易。否则，众生的欲望不断在增长，有多少个公安武警也无法根除各种非法行，毕竟根没有断的话，果会不断地生出来。

《赞戒论》中说：“以贪漂泊大地如饿狗，多数不成反而冻饿死。”愚者为了取悦女人，想方设法求得财物，以强烈的贪心漂泊在广阔无垠的大地上，犹如饿狗般虚度人生，多数人不仅不能成办一切所愿，反而最终冻死、饿死、判死刑、关监狱。为什么现在很多国家的监狱不够用，每年都要新修一个？因为腐败分子、贪官污吏越来越多，多的原因就是教育上没有

爱的传播，没有人性道德的弘扬。

刚才有个道友说：“您以前赞叹鲁迅等是不合理的，他们的文章，对人类的伦理道德无有任何促进，反而有退化的作用。”我说：“我的赞叹，并不是对他们的一切全盘接受、盲目崇拜，只是说他们对人类的贡献，对佛教的研究，在某个层面上还算不错，但这不代表他们与释迦牟尼佛或者大成就者等同。”

其实别人说的也对，因为比较著名的人说出来的话，相当有权威性，可以带动很多人。比如有些领导把自己的欲望说出来后，大家都觉得这种道理值得借鉴，自己也就拼命地追求，根本不知取舍方向。甚至有些人为贪欲所蒙蔽，不仅毁坏了自己的今生（本颂讲的只是今生果报），来世的痛苦也在等着他。

曾经有一个船夫，经常在江上接送来往客人。某日他遇到一个巨商，因为觊觎他的财产，便趁狂风大浪之时，将他推入江中，此事谁都不知道。后来这个船夫成了大富翁，开始娶妻生子，可是儿子从小就视他如仇人，关系一直不好。有一次他去问乩仙，乩仙判说他于某年某月某日，在什么样的环境中，所做的事情理

当扪心自问。他大惊失色，才知道儿子原来就是那巨商的转世。后来他以各种因缘离开家乡，死的时候极为凄惨。有些智者在分析时说："他夺人钱财不能自用，今生中不得好死，死后阴司的帐还没有算呢。"

所以，大家有一点控制能力的话，希望不要特别贪。我遇到很多很多居士，他们给老板、领导做事时，上级强迫自己干坏事，明明知道那是非法，如果陷进去，对今生来世都不利，但在他的手下也身不由己，不干的话就会被开除。这种现象非常多。但不管怎么样，懂得这些道理后，生活还是要过得简单一点，不要随顺五浊恶世的潮流，行为越来越不如法。

寅二、阻碍解脱机会：

积护耗尽苦，应知财多祸，
贪金涣散人，脱苦遥无期。

积累财产、守护财产、耗尽财产的过程中，充满着痛苦及苦因[27]。《亲友书释》中说："被称为寂静调柔、财物丰足的诸位智者，因积累、守护、毁尽这些财产，也历经同样多的辛酸。"

[27] 这里阐述的是财产，其实对人的贪执也是如此。

为此，我们一定要认识到，财产是无边祸害的根源。

当今社会中，人们对财产的执著相当可怕，包括很多大学生，不管是男孩子、女孩子，几乎没有想过以后把所学的知识用于社会，为人类造福。而是快要接近毕业时，成天考虑"我能不能找到有钱的工作"、"会不会找一个好看的对象"、"我怎么样发财"、"哪个人有钱"……一直都是需求这些。老师也根本不考虑怎样培养人才，而是终日以打麻将、赌博打发时光。

前不久我接触了一些老师，确实看到了当今教育界的某些状况。很多老师整天混日子，随随便便得过且过，只要把工资拿到手以后，对孩子、对人类一点也不负责任。这样一来，现在孩子成长的氛围是：父母从小就灌输要发财，老师鼓励的是赚钱，领导也是赚钱赚钱……我们人活在世上，除了赚钱难道没有其他目标吗？我觉得并不是这样。有良知、有智慧的人，希求的绝不是自己的利益，而是帮助所有众生。

要知道，财富从开头到结束都充满痛苦，华智仁波切也说："有一匹马，就有一匹马的痛苦；有一只羊，就有一只羊的痛苦；有一条茶

叶，就有一条茶叶的痛苦。财富越多，痛苦越大。”前两天，一个著名的相声演员死了，他的几千万家产现在还不知道怎么处理，因为他没想到这么快就离开人间，所以没来得及写遗嘱。其实一个人不管有没有名声，积财、护财时肯定痛苦，不是担心被别人偷了抢了，就是一直舍不得用，但死了以后什么都带不走，一生中几乎没有享用的机会。

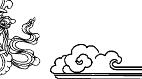
现在提倡两个文明一起抓，但物质文明是有一点进展，精神文明却毫无起色，二者完全处于失衡状态。这样的话，社会到底有没有发展呢？换一个角度来看，物质生活虽然大幅度改善，但人们的欲望却越来越强，如果缺乏知足少欲和断除贪欲的佛教理念，恐怕会越来越不择手段地追求所欲。

如今有些状况已经病入膏肓，我们在小范围中传授佛法，不一定能扭转过来，但大家至少应该明白这些道理，不然的话，自己也可能落入这种可怕的陷阱中。米拉日巴尊者说过：“财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，乃着敌魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财

刺痛心，应断轮回之诱饵，我不希求魔之财。”

因此，解决人们的欲望和贪婪别无他法，一定要靠佛教的教育。希望很多居士在教育孩子时，从小不要让他重视钱财，在他脑海中种下不好的种子。当然，让他出家，有这样的因缘倒很好，其实出家人在这方面还是做得不错。唐代有位智则法师，他身上只披一件破僧衲，屋里只有一张床、一个钵盂、一把勺子，其他再也没有东西了。他出门时根本不用关门，他常说：“出门时门要锁，箱子要盖紧，这样既浪费时间，又扰乱道业，整日忙碌而散乱人生，没有任何意义。”这种修行人真的非常洒脱。

出家人在吃住穿方面根本不愁，从这方面讲，我觉得出家还是非常自在。那天我们同学二十年后聚会，大概有三十九个人，其中只有两个人出家。我们出家时，老师和同学都担心我们吃不好、穿不暖，有些人好心劝我们，有些人也给一点钱，说留着以后补身体用。但不知不觉过了二十年，大家再次相会时，他们有些在家人过得虽然比较可以，但都没有我们两个自在。我们在二十年中没有受过任何刺激、痛苦，过得平平淡淡，从脸色各方面看，我自



己感觉有一定的差别，很多人也是这样说，我们老师当时由衷地赞叹："出家真的很伟大！"

佛陀在律藏中说："出家人如住净室，在家人如住火宅。"《法苑珠林》亦云："出家修道易为，如海中泛舟；在家修道实难，如陆地行船。"然而现在有些人声称："出家、在家一模一样，在家也可以好好学佛，我对出家非常反对，因为每个众生都有佛性，不需要出家。"倘若正如你所说，出家、在家都一样，那么以释迦牟尼佛为主的贤劫千佛，为什么全部以出家身份而成就？有些在家人不要认为自己跟出家人完全一样，甚至好像自己更胜一筹。释迦牟尼佛在经典中说过，只要披上袈裟，就有超越在家人的功德，对他们理应值得恭敬。

当然，在末法时代，也有个别出家人不护戒规、贪得无厌，整天奔着大城市和大施主去。诚如《正法念住经》所言："贪执财物之比丘，内心恒时外散乱，彼等日夜皆无修行之机会。"贪执财物的这些比丘，白天晚上都在想着财物，修行不可能有丝毫进展，就像米拉日巴的一个故事中所阐述的一样。但是，真正的出家人相当伟大，他的生活也非常快乐，在家人考虑得

比较多，而出了家以后没有这些痛苦，故大家应该随喜出家的功德。

那么作为出家人，既然已经出了家，一生中就要发愿善始善终，假如你业力深重，有些行为不如法，则应该好好地忏悔，发誓以后变成很好的出家人来度过一生。寂天菩萨这部论典所讲的这些道理，真的是非常珍贵，大家要尽量融入自相续，这样，修行肯定有很大的进步！



第一百二十八节课

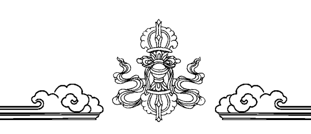
寅三、以比喻说明过患：

> 贪欲生众苦，害多福利少，
> 如彼拖车牲，唯得数口草。

此处用比喻来说明，贪欲的危害相当多，利益相当少，就像正在拉车的牲畜，吃几口路旁的草一样得不偿失。

现在的人们"今朝有酒今朝醉"，为了暂时的快乐，拼命追逐世间八法。其实我们活在世上，应该活得有价值，不应该鼠目寸光，像现世美那样只承认今世，认为死后一了百了，不惜一切追求暂时的欲乐。

贪欲的祸害非常大，不管贪著什么东西，女色也好、财物也罢，都是百害而无一利的。打个比方说，牛马拉着沉重的车向前行进时，看见路旁绿油油的青草，禁不住停下来享用，结果立即招来车夫的鞭打，甚至车轮以惯性冲过来，将它撞伤、压死。为了数口青草，而遭致狠狠的抽打，乃至受伤送命，这是何等的不值得。同样，人们拼命地追求所贪对境，下场比这些旁生更可怜。他们为了瞬间的欲妙之乐，



毁坏长远的解脱命根，将今生来世的一切安乐葬送无余。所以，《八大人觉经》中说："生死疲劳，从贪欲起；少欲无为，身心自在。"

很多人非常愚痴，为了眼前的一点薄利，宁愿舍弃来世的幸福，《因缘品》云："愚者为财毁，不寻求来世。"尤其是临死时如果贪恋某物，死后会转生为特别可怕的众生。从前舍卫城有个穷人，他对自己的牛特别贪执。死了以后，他转生为牛背伤口中的一只小虫，蚀食伤口中的脓血，每天都要经历七次生死。律藏中也记载着一个人，因贪恋自己的金瓶，死后转生为毒蛇，寸步不移地守护着金瓶[28]。

还有一个小孩夭折之后，请一位具证上师为他作佛事，但小孩的神识一直往酥油桶里跑。上师对眷属说："看看桶里有什么？"原来有一个别人给小孩的烧饼。于是上师把烧饼用来作烟供烧施，回向以后才超度了他。因此，正如萨局哈巴尊者所说："相续中有芝麻许的执著，也会带来无边的痛苦。"

贪欲确实非常可怕，大家理论上说得来，道理上也明白，但自己生起烈火般的贪心时，

[28] 有说毒蛇在金瓶外面，也有说在金瓶里面。

可能也是无法控制。对修行人来说，这是正常现象，但只要懂得这个道理，时时以正知正念摄持，逐渐调伏自己的习气，终有一天也会加入诸佛菩萨等离贪者的行列中，真正能利益众生，自己不被烦恼左右。

但是，现在大多数人不知道这一点，把痛苦当作快乐的源泉，快乐也认为是实有存在的。前段时间我路过色达，看见有个宾馆里正在举行婚礼，我熟悉的很多年轻人在那儿高兴得不得了，蹦蹦跳跳。我当时就想："他们只看到了今天的快乐，却没有想到以后的痛苦。现在人的生活压力、感情痛苦非常重，大家都认为今天是快乐的开端，但到底是快乐的开端，还是痛苦的开端呢？"你们经历过这段历程的人，应该非常清楚，从此以后，你是获得了人生的快乐，还是增加了担忧和痛苦呢？

当然，人活在世上，有些传统也不得不随顺，但是世间人的愚痴和盲目，还是值得好好探究。否则漫无目的地一直往前奔，到时候会达到什么样的境地，恐怕自己也无法觉知。

寅四、空耗暇满：

彼利极微薄，虽畜不难得，

为彼勤苦众，竟毁暇满身。

依靠钱财、不净行而带来的快乐微乎其微，轻而易举即可成办，不要说具有高超智慧的人，连低等旁生也不难办到。可是，无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，糟蹋了如意宝般难得的暇满人身。

财利女色等带来的利乐，实际上非常少，世间上所有的有漏快乐，远远比不上瑜伽士在短暂的时间中，坐禅所获无漏安乐的千分之一。很多人把积累财产、追求异性作为人生目标，其实这并非明智之举。《开启修心门扉》中讲了很多动物的本领，如乌鸦向猫头鹰追讨命债的方式[29]，相比之下，旁生比人类有过之而无不及。在积累财产方面，不说别的，我的院子里有好多地鼠，到了夏天它们到处采集草根、人参果，然后搬到地洞里藏起来，其数量之多，可能一两年都吃不完。在打扮方面，昨前天我看见对面山上有一群鹅，它们在河里洗澡时，不停地用喙来梳理羽毛，跟人比起来，它们只不过不会照镜子而已。至于作不净行，麻雀、喜鹊、

[29] 猫头鹰杀害了乌鸦的幼崽，并将它们吞食。乌鸦于是衔着猫头鹰的雏仔，到以前自己孩子被杀害吞食的地方，以同样的行为报仇雪耻。

饿狗、老猪等等，根本不需要培训，天生就会。

所以，人活在世间上，如果只是追求这些，就跟旁生不分轩轾了。萨迦班智达说过："整天谈论财与食，此即双足之畜生。""唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行？"我以前放牦牛时，牦牛饿了，一定要去找草吃，口干了，看见远方有清清的河流，就不顾一切往前冲，任谁也挡不住。所以吃喝玩乐，连愚笨的旁生都会，难道我们也唯一追求这些吗？很多人有了钱以后，整天在吃喝玩乐中消磨时光，这跟动物又有什么差别，动物在快乐的时候，也有属于自己的游戏。

作为一个人，不管具不具足菩提心，都应该力所能及地去帮助众生。暂时来说，社会上有许多爱心人士，竭力帮助可怜的众生，自私自利的心很小，所作所为令人赞叹。如果你有远大的理想，那应该为了天下无边的众生而考虑自己的来世，考虑众生三世的一切利益。有了这样的善心善愿，人身才会发挥其应有的价值，否则，整天都是围着小利小惠转，一生就白白虚度了。

《贤愚经》有一个公案说，某地的婆罗门

在三四个月中举办盛大的宴会，凡是参加宴会者，会提前收到一封请帖，请帖上有糖脂盖的印信。一个婆罗门也受邀参加宴会，在去的路上，他特别贪吃，忍不住将糖脂印信给舔食了。结果到了宴会会场的外面，守门人见请帖上没有印信，而不让他进去。为了一点点糖脂，婆罗门失去了一场盛宴。世间上很多人也是如此，贪执眼前小小的欲乐"糖脂"，而愚昧地毁掉暇满人身，失去了解脱安乐"盛宴"，在轮回中不断地流转漂泊。所以有智之士应该好好考虑，自己应该怎样度过一生，才对自他都有利益？

寅五、痛苦无义：

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，
为此瞬息乐，须久历艰困。

一切贪欲之乐最终必将坏灭，并具有使人堕落等过患，为了那瞬间的享乐，要在千百万劫中于地狱里受折磨。

不管你拥有什么样的快乐，即使是转轮王的快乐，最后也会毁灭的。龙猛菩萨云："世间一切乐，唯苦被变坏。"《阿含经》也说："积聚终散裂，崇高必堕落，会和终散离，有生无不死。"一切快乐都将变成痛苦，而贪执它的结果，

却是让我们堕入三恶趣中受苦，付出长久而艰辛的代价。

人们认为的快乐，真正剖析它的本体时，没有任何可靠性，而为它所造的恶业，却会使我们在轮回中遭受无量痛苦。不管是异性之间的乐受、财富名声所带来的快乐，只是分别念一瞬间的颠倒执著，按照《中观宝鬘论》和《中观四百论》的观点，所谓的享受快乐，不过是痛苦稍微减轻了而已，根本不存在真正的快乐。

然而为了一瞬间的错觉，很多人不惜造下极大的恶业，在生死轮回中不能解脱，甚至千百万劫中在恶趣里面无力自拔。三国时期的曹操，可谓奸恶一世，但他刚死不久，王位被篡，妻妾被夺。而且在1400年后，于清朝乾隆年间，苏州某屠夫宰了一头猪，取出猪的肝脏，上有“曹操”二字。（在此之前，他很有可能在地狱、饿鬼中受苦。）当时有个年轻人见后，惊惧因果无常，马上出家修行，法名为“佛安”。

为什么猪的肝脏上有“曹操”的名字呢？月称论师在《中观四百论大疏》中，也曾举过一个比喻来说明这种不共的缘起[30]，这就是前世

不可思议的因缘，反映在今生的身体上面。如果用科学来解释，肯定没有办法，但这毕竟是人们亲眼所见，猪的肚子本来没有剖开，剖开以后才发现上面有字，这种奥秘任何科学家也无法解释。但在佛教中确有这样的因果规律，即使造了一瞬间的恶业，果报也会无穷无尽。因此，大家不要为了暂时的欲乐而毁坏来世，否则后果是相当可怕的。

贪心是非常大的怨敌，它对我们的危害非同小可，大家一定要认清它的面目，一旦生起贪心，当下就要制止。这样通过慢慢的串习，自相续肯定会有改变。为什么历史上有那么多出家人能毫不费力地对治贪欲，而世间人却不能轻松面对，就是因为前者通达了道理，而后者却对此一无所知。

彼困千万分，便足成佛道，
欲者较菩萨，苦多无菩提。

世间的妙欲一点意义都没有，若把为它付出辛劳的千万分之一，用在修持正法上，足以

[30] 譬喻，一间茅草房顶上有一只灰白色的鸽子，茅草房中如果放上一碗酸奶，鸽子的足印即会在酸奶中显现。虽然鸽子并没有到房中踩酸奶，然而因缘聚合时，这种事件仍会显现。同样，因缘具足后，猪肝上出现“曹操”的名字也是如此。

成就无上佛道，即便没有成佛，最低限度也不会堕入三恶趣。然可惜的是，人们日日夜夜、兢兢业业地寻求世间快乐，用于学佛的时间微不足道。

我去上海的时候，在一次演讲上也讲过，菩提学会的有些道友，每个星期天共学一次、共修一次，就觉得自己太精进了，到处给别人炫耀。可是你们算过没有，倘若一年有360天，所有的星期天加起来，最多也只有52天，剩下的308天都在搞世间法，所以你们学佛并没有用很多时间。可是，还有些人连一个星期天都抽不出来，所有时间都用在家庭上、工作上、琐事上了。即使能抽出一天的话，听两堂课只有两个小时，很多人听课时无精打采、奄奄一息，下完课后精神就出来了，说东道西，既开心又有活力。现在很多人就是这样，把时间花在世间琐事上，一年一年都无所谓，而稍微学一点佛法，就觉得花了很长时间。有些人一周听两三节课，花了两个小时就觉得好多啊，而把时间用在睡觉上、无聊的事情上，从来没有抱怨过多。且不说无始以来，就算今生的时间全部用在学佛上，至少也获得了不堕恶趣的把

握。但我们有没有做到呢？

好多人认为自己学了《入行论》后，懂得很多很多的知识，其实你们学的时间太少了，而且经常以“我不空”、“我太忙”为借口，自己给自己开绿灯。要知道，在佛法上花的时间越长，下的工夫越多，自己越会受益无穷、用之不尽。许多人没有把精力和时间放在这上面，原因主要就是自己业障深重。不说三大阿僧祇劫，即使抽出短暂的时间，修行也会有一定的成效。可是无始以来，我们把时间全部用在贪嗔痴和散乱方面了，世间法的串习极其深厚，而对佛法的兴趣极其微薄。今生能遇到如此殊胜的佛法，望大家对闻思修行不要特意拒绝。当今世间上引诱我们、欺骗我们、散乱我们的花样相当多，但这些对我们来讲不是很重要，最重要的是以佛教的如意宝，解决生生世世的饥贫，满足自他一切所愿。

这里也说了，世间人为了无义琐事所耗费的时间和精力，如果用在佛法上，现在也不至于落到这种地步。有些人智慧和文笔非常好，人格也不错，但绞尽脑汁研究一些世间法。他下的工夫和所做的事情，表面上众人交口称赞，

觉得他很有成就，但以因果来衡量的话，不仅对人类有损害，对自己也有很大的损害。

譬如，中国四大名著之一《水浒传》的作者施耐庵，他笔下的一百零八好汉，个个栩栩如生，他无论描述何种场景，都会令读者有身临其境之感。法王如意宝也看过藏文版的《水浒传》，有时候还给我们讲里面的故事。其中人物刻画得非常生动，每个人的长相、特点、性格，让人感到呼之欲出，大家都特别喜欢看。但由于作者在书中写了许多助长杀生、邪淫和偷盗的情节，极尽诲盗诲淫，后人效仿则无恶不作，结果他的儿子、孙子、曾孙三代，生下来全都是哑巴。

还有《西厢记》的作者王实甫，善于描写男女偷情私会的情形，导致许多人看了《西厢记》，就起了邪思淫念。结果书还没有完成，王实甫自己就无法克制烦恼，嚼舌而死。

唐代诗人元稹[31]，见表妹崔莺莺美若天仙，就想娶她为妻，却遭到拒绝。元稹因为愤怒而写了《会真记》，虚构崔莺莺和人偷情，毁谤她的名节，致使崔莺莺蒙垢千秋，而且导致后世

[31] 他的诗“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，至今仍脍炙人口。

的读者学习偷情私会。最后元稹死的时候痛苦万分，死了之后，尸体还惨遭雷火焚烧的报应。相反，如果写一本好书的话，会给自他带来千秋万代的利益。不说别的，《大圆满前行》和《入菩萨行论》这两本书，救了多少世间中的迷茫众生？

跟过去相比，现在人的造业更可怕。过去人通过看书来想象情节，慢慢生起贪嗔烦恼。而现在呢，光盘上、网络上处处都有真人表演，原原本本地展现在你面前。尤其小孩看了以后，人生马上就改完了。因为小孩没有取舍的能力，也没有辨别的智慧，看到一种行为就开始模仿，从此之后人生会有翻天覆地的变化，长大以后很容易变坏。

所以现在的社会跟古代完全不相同。古代人本来就比较纯洁，又懂得做人的道德准则，虽然佛教传播得不是很广，但对儒教和道教比较重视，行为言谈掌握一种分寸。而现代人视古文化为糟粕，基本上已经全部淘汰了，在他们的心目中，觉得这些跟不上时代，而疯狂追求那些迷惑性特别强的理念和文化，并在全世界不断地宣传、不断地弘扬，吸引无数的愚痴

者趋之若鹜，这样之后，是人类自己毁坏了自己。

如今的修行人，不要说得到佛陀的果位，连声闻阿罗汉的无我境界也可能望尘莫及。若把所有的时间用来享受欲乐，整天浑浑噩噩地过日子，那肯定觉得修行很苦，百分之一都不愿意接受。这样一来，自己始终漂泊在轮回苦海中，解脱遥遥无期，非常非常可怜！

寅六、痛苦无法比拟（贪欲所招致的痛苦，远远超过其他的痛苦）：

思维地狱苦，始知诸欲患，
非毒兵器火，险地所能拟。

如果细细思维贪心的果报，它所带来的地狱、饿鬼、旁生之痛苦，时间极其漫长，程度也极其惨烈。如《亲友书》所言，一日之中不断感受三百短矛猛刺的痛苦，与地狱中最轻微的痛苦相比，连它的一分也不及。因此，贪欲所带来的伤害，是任何灾难、祸害都无法相比的。

世间上的毒药、战争、猛火、险地、天灾等，人们认为这是最大的灾难。但如果用智慧

来观察，这些违缘最大的危害限度，只不过在短短的一生中，让我们受痛苦而已，充其量是毁坏了今生。而贪心在自相续中蔓延的话，不仅是今生中非常痛苦，如同发疯了一样，（尤其是在公务员中，有些年轻人在感情上出了问题，自己都无法控制自己，旁边人也觉得他精神有问题。一个人心里的烦恼，很难以外面的物质享受或别人的劝告而遣除。）并且还会让我们来世堕入恶趣受苦。

佛陀在《父子相会经》中，将贪欲喻为毒叶、宝剑、兵戈、猛火等，讲了很多比喻。《方广庄严经》中也有诸如此类的阐述。古代的大修行人经常说："世间诸苦患，皆由贪心生。"无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中也讲了贪欲的六种过患[32]：今生中身心不得自在；来世漂泊于轮回苦海，甚至堕落恶趣；人与人之间经常争论；自然增上诸多不善业；减灭一切善法功德；经常受到圣者们的呵斥。

其实《窍诀宝藏论》讲了很多实修教言，希望大家平时多背一些教证，多记一些公案，脑子里多装一点佛教知识。当然，全部都如理

[32] 《窍诀宝藏论》云："了知贪欲过患之六法：具贪今生身心受痛苦，来世永漂轮回堕恶趣，与众争论自然增不善，减灭善法故受圣者呵。"

如实地行持，对凡夫人来说也有一定的困难，但至少应该记在心里面。比如电脑专业的人懂很多电脑常识，遇到某些问题时，即使自己不会操作，道理上也比较明白。懂道理与不懂道理还是有很大差别，作为一个佛教徒，既然已经皈依了佛门，满脑子除了乱七八糟、肮脏不堪的东西以外，一个教证也背不了，一个公案也记不住，整天都是讲打仗、爱情，讲的时候表情也非常不错，而一听到佛教的教理就打瞌睡，这种现象是不合理的。

像我们上师如意宝，一张口就全部是教证，字字句句都是智慧的流露。现在很多人学习佛法，兴趣是很淡薄的，即使有一点兴趣，也只是敷衍了事，根本没有心入于法。前代的那些大德们，如金旺堪布、德巴堪布、曲恰堪布，随时都可以拿一个教证来引用，随时都能想起一个佛教的公案，那些教证和公案，对对治烦恼非常有力，而无有意义的世间话题和名词，他们记都不愿意记。真正的修行人就要变成这样。但是在末法时代，很多人学过的论典都忘了，学过的知识也不在乎，心里没有重视的话，智慧不可能平白无故浮现在你的脑海中。

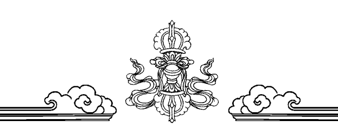
总之，在整个世间中，贪欲的危害性是最大的，我们要像对待猛兽、毒药、刀刃、怨敌、烈火那样厌恶欲乐，《亲友书》云：“犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐。”对传染病和战争，大家觉得特别可怕，“两伊战争爆发了”、“第二次世界大战出现了”，或者“禽流感来了”、“非典出现了”，尤其是核武器，人们均谈之变色，其实这些并不可怕。最可怕的是什么？就是依靠贪欲烦恼，生生世世堕在三恶趣中不能解脱。

然可怜的是，愚昧无知的人对此根本不知，还把贪心最大的人当作明星，把嗔心最大的人视为英雄。不过现在时代已经变了，七八十年代人们崇拜嗔心最大的人，现在却羡慕贪心强烈的人。某个国家有一个人裸体表演，大家都觉得她非常非常了不起，因为她只穿“虚空”的衣服，这种表演特别精彩，有些人甚至昏厥过去——不知道什么原因，医生正在诊断当中，开玩笑！如果人们能用佛教的智慧来剖析，这些迷乱的现象会慢慢得以控制，逐渐调整过来。

学习了本论以后，如果你的信心有所增上，这也是诸佛菩萨的加持。因此，大家一边要励力地祈祷上师和诸佛菩萨，一边要用这些殊胜

教言来经常对照自己，只有这样，修行才会成功！





第一百二十九节课

壬二（于静处生起欢喜）分二：一、略说连接文；二、广说。

前面已经讲了寂静地方的功德，此处又宣说寂静地方的优点，这有没有重复的过失呢？并没有。因为前面是总说，这里是分说；前面让初学者对寂静地方产生向往之心，这里是到了寂静地方以后，断除内外一切贪执，精进修行，且在修行的过程中不能离开寂静地方。或者还可解释为，前面是"身体"远离闹市而前往静处，这里是"心"依靠静处修持菩提心的真义。因此，寂天菩萨的教言前后并不重复，这方面大家应该清楚。

癸一、略说连接文：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。

综上所述，凡夫对美色、财物、名声等，很容易生起贪心，以此引生嗔心、嫉妒、傲慢等其他烦恼，所以我们必须对色声香味等五欲，生起坚定的厌离之心。

前面已用大篇幅详细叙述了贪欲的过失，

并告诫修行人如何把握自己的内心，这样之后，大家应从内心深处有一种体会，确实觉得世间妙欲没有实在的意义。尤其是现在的年轻人，对感情、名色相当执著，认为追求这些是来到人间的头等大事，其实这都是虚妄分别念假立的，如果观察它的真相，对人的贪爱也好，对财物的执著也罢，根本没有可取之处。倘若你生起了这样的正念，这就是所谓的修行。

对喧闹的城市、诱人的欲妙心生厌离后，便会欣乐于前往阿兰若。“阿兰若”是梵语，义为寂静处。自古以来成千上万的高僧大德，均是依靠寂静处而获得成就的，博朵瓦格西在教言中说过：“抛弃故乡、远离亲友、断除愦闹、如理修法之人，离解脱不远了。”观察这其中的含义，就会明白他的意思无非是说我们修持佛法的人，一定要远离故乡亲友等各种散乱。

有些在家人可能想：“现在我离不开故乡亲友，也摆脱不了城市的散乱，按照这种说法，我是不是没有解脱的缘分呢？”也不是这样。像住山瑜伽士那样的修行机会，在家人恐怕是谈不上，但如果能把握自己的时间，对身心重新作一番调整，命运也会掌握在自己手中。现

在很多居士通过修行之后，从来不看电视，也不到处去应酬，除了亲人重要的请客以外，根本不与不三不四的人来往，以前的恶友全部断交。而且平时也不逛商店，该做的事情做完后，就到佛堂去看书、听光盘、修行，把佛堂当作阿兰若，这就是城市里依止寂静的一种方法，这样也是可以的，佛陀并没有说非要到山里去。

当然，有机会前往山林里面，功德还是非常大。《月灯经》中说：“有人以希求心向静处仅迈七步，也比恒沙数劫中供养十方诸佛的功德大。”对于这个教言，华智仁波切曾再再宣说过。《学集论·阿兰若品》也引用《三摩地王经》的教证说：“住于寂静兰若者，心常厌离有为法，若人林居修解脱，此等功德自然生。”住在寂静处的修行人，对有为法生起极为强烈的厌离心，若能安住在森林中修行，那么增上善法、灭除烦恼、心得清净等功德，自然而然会产生。《窍诀宝藏论》、《大圆满心性休息》和《前行引导文》里面，也讲了很多依止静处可增长功德的教言。

我们真的需要在静处修行，没有这样的修行，恐怕在短暂的人生中不一定有解脱的缘分。如果你能身心寂静，即使患了不治之症，或者

出现极大的违缘，也会有柳暗花明的机会。以前有一位喀麛格西，不幸罹患了麻风病，想尽一切办法也无力回天。他认为自己一定会死，于是放下一切，远离人群、归隐山林，到节莫圣地专心专意地念观音心咒。后来他有一次做梦时，梦见一个白衣人加持自己，当他一觉醒来，麻风病就不治而愈了。

以前汉地有个人也得了麻风病，他去寂静的山里坐以待毙，看着身体一块一块糜烂，内心特别痛苦。有一天，森林里来只老虎，他特别害怕，忽然想起《金刚经》的四句偈，便闭起眼睛一直念。老虎走到他跟前，用舌头舔他的伤口，他更加害怕，颤抖不已。过了一会儿，老虎走了，他睁眼一看，伤口完全痊愈了。当然，这跟个人的信心和因缘有关，有些人患了绝症，也不一定这样就能好。

无论古代还是现在，修行人都有一种传统：自己的病若实在治不好，就到寂静地方去圆寂。我觉得这非常好。有些人得了麻风病或癌症后，觉得特别特别可怕，深圳有个癌症患者曾问我该怎么办，当时我从自己的感受讲了一些，但说是这样说，到时候我真的得绝症时，能不能

把握自己也不好说。

不过有些人还是可以，我们学院里有个道友，前段时间被诊断为癌症，但她自己很坦然。她学佛的时间并不长，来学院的时间也不长，可是她的心态比较正常，一心一意地祈祷三宝，这就是坚强修行人的做法。否则，刚开始说得天花乱坠，真正落到自己身上时，就面如死灰、哭天号地，这不是修行人的行为。如果在寂静地方死亡，身心都会非常寂静，依靠这样的寂静，自相续中的功德也会增上。

现在的唯物主义者，承认人只有一世，死后就什么都没有了，所以一听到死的消息就恐惧万分。但你学过一些佛法的话，就会明白死亡只不过是从一个地方前往另一个地方，没有什么可怕的。就好比我原来在新疆做生意，后来生意不太好，准备搬到广州去，重新过另一种生活，但我临走的时候，不可能将房子等全部搬走，只有舍弃它们，随身带一个旅行包离开。同样，我们死的时候，房子、衣服、身体也无法带走，只有阿赖耶识上的善恶种子，才跟我们如影随形，前往后世去找新的“工作”。因此，从前后世的连续来看，死亡没什么可怕的。世间

上那些名人巨匠，大限来临时，心情恐慌不安、极其害怕，在这种状态中撒手人寰，而我们修行人面对死亡的态度，跟一般的世间人完全不同。

大城市里人口密集，山林中与此有天壤之别，古人有云："地宽天高，尚觉鹏程之窄小；云深松老，方知鹤梦之悠闲。"在寂静的地方，比比地的宽广、天的高远，能悟出大鹏的行程尚属窄小；看看云的幽深、松的苍老，才知仙鹤之梦确实悠闲。山中的悠闲自在洒脱，是人间任何一种快乐也无法比拟的。不仅世间人对大自然有诸般赞美，佛教中也俯仰即是，如无垢光尊者的《布谷鸟的妙音》、《林中仙人的实语》等中，有许多赞颂山林寂静功德的描述。

所以真正有智慧的人，应该放下争名夺利之心，到一些寂静地方去。当然，有些居士完全摆脱家庭单位，到静处去的机会不一定有，但每个城市附近都有一些幽静的环境，如植物园、寺院、高山、河边，有空的时候，应该到那里去放下一切，看看天的高广、海的辽阔，心自然会宽广起来，烦恼痛苦也会逐渐消失，对佛教的真理容易生起信心。因而，到寂静处去修持正法，是非常好的一种选择！

癸二（广说）分二：一、圆满之特点；二、安乐之特点。

子一、圆满之特点：

离净无烦恼，寂静山林中，
皎洁明月光，清凉似檀香。
倾泻平石上，如宫意生欢。

寂静的地方，远离一切烦恼争论，大自然的美和大自然的快乐，谁都有权去享用。俗话说："江山风月，本无常主，闲者便是主人。"大江、高山、清风、明月，并非属于某人专有，谁有修行的机会，谁就是它的主人。

众生的业力不相同，有些人对自己的家庭、城市，始终有种不同的执著，怎么样也不愿意舍离，而有些人特别喜欢寂静的环境，到了那里以后，什么烦恼都没有了，自己好像已经融入了大自然。我看到有些旅游的年轻人，站在高山上，在蓝天白云下，开心得不得了，放声大喊，尽情释放内心的激动。在大城市里，天天在熙熙攘攘中转来转去，突然出来以后，那种感觉无法用语言来形容，这也是寂静处所赐予的一种宁静。

寂静林间没有务农经商，也没有嘈杂喧嚷

及各种争斗。从释迦牟尼佛开始，藏地历代的大成就者几乎都是依止静处而获得成就。汉传佛教净土宗、华严宗、禅宗的很多大德，也是依靠静处而证悟了心性。因此，自然环境对修行人来讲，还是有很大的意义。有些人说："寂静地方和家里一模一样，没有必要到那里去，在城市里修行就行了。"这种说法对初学者而言，恐怕不太合理。无垢光尊者和华智仁波切都讲过，初学者很容易被环境染污自己的心，假如首先没有依止寂静处，相续中不可能生起禅定的境界。

在这里，作者还描写了寂静地方的景色：修行人住在山洞、茅棚里，到了晚上，碧蓝的虚空中，皎洁的明月洒下银色光华，给世间增添了一种美，修行人的心里也极为清凉。古印度的诗人，常把烦恼的酷热喻为毒火，月光的清凉喻为甘露妙药。在月光里、蓝天下、绿油油的草原上，任何烦恼都会荡然无存。有些人的心与大自然相适应，终年都在山里修行，城市的生活条件再好，也不愿意前往城市中，原因是什么？因为寂静环境对心有莫大的助缘。无著菩萨也说过，依止寂静处的人，烦恼逐渐

减轻，善根自然增上[33]。尤其是诸佛菩萨加持过的圣地，功德更是不可思议。对此，我本人确有深深的体会，一到大城市里跟各种各样的人交往，每天就迷迷糊糊地度过了，从早上到晚上，除了吃饭以外，好像什么事也没有做，但在寂静地方效果是完全不同的。

此处月光的清凉，相当于一种栴檀香露，在这种清爽怡人的气氛下，心会格外的惬意，格外的快乐。大家有时间应该去大自然感受一下，尤其是喇荣山沟的夏天，我觉得相当美。昨天我到山顶去看了一下，也许是个人的分别念吧，别人见仁见智，不一定有这种感觉，但是在我的眼里，这样寂静的环境，即使是五星级宾馆、皇宫、总统府也比不上，什么环境都无法带来这种快乐，这确实是我的一种心声。

修行人坐在石板上或者岩洞里，月光柔柔地倾泻下来，那种宁静的感觉，天上的尊胜宫或人间的皇宫也难比。古人对这种意境有绝妙的描述，如《菜根谭》云："宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。"人到了寂静地方以后，对荣辱的执著烟消云散，

[33] 《佛子行》云："离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，净心于法生定解，居于静处佛子行。"

眼看着花开花落、云聚云散，感悟着诸法无常的亘古规律，又是何等的自在与逍遥？

有些人认为：“佛教整天叫人躲到山沟里去，完全是一种消极避世。”其实这种思想并非佛教独有，战国时期的庄子，也对寂静山林情有独钟。大家都知道，庄子学识渊博，但一辈子都是过清贫的生活，衣服上打着补丁，鞋子上也有几个破洞，有时还要靠借债度日，但即便如此，他也不为物欲所累，一生中安贫乐道。有一次，他去探望幼时的好友、当时已高居相位的惠施，惠施以为庄子来找他要官做，担心智慧德行高过自己的庄子，会威胁到自己的地位，所以显得很不自然，说话言不由衷。庄子察觉之后当即表明，他视官位如腐鼠，根本不屑一顾。当楚国的国君知道庄子的才德双全后，出重金聘请他辅政，庄子以讽刺的口吻说：“这无异于将我作为供品摆在祭坛上，到头来只是一个可怜的牺牲品而已。”一口回绝了邀请，依然过虚己游世乐逍遥的生活。

现在的人却恰恰相反，通过贿赂拼命巴结讨好上司：“可不可以让我当个副局长，你想一想办法，如果我当了副局长，到时候我把你女

儿安排到什么什么地方去。”然后开始各种各样的狡诈行为。目的是什么呢？就是自己要做官。做官为了什么呢？要赚钱，自己获得快乐，而从不考虑周围的人。如果你做官后想帮助别人，那倒也可以，但实际上并不是这样。

所以有些人认为佛教才喜欢寂静，其实也不是这样，其他宗教和古文化都特别提倡这一点。因为寂静的生活有很多利益，可以带来意想不到的快乐。我们喇荣山沟有很多道友，原本在城市里的条件非常不错，但他们就是不愿意呆，舍弃一切的一切，来到这里过清贫的生活。个中滋味，应该只有自己才体会得到。

林风无声息，徐徐默吹送。
有福瑜伽士，踱步思利他。

在森林里，悄无声息的微风徐徐吹拂，鸟语花香的生活，对修行人来讲极其快乐。具有福报的修行人，才可以呆在这里。没有福报的话，在城市里不一定走得开，即使走得开，在那里也呆不住，呆个一两天，把行李一放，自己就跑了。

世间上的福报，分为洪福和清福两种。所谓的洪福，指在红尘里当大官、赚大钱，比如

当局长、书记、大老板，钱包里的钱很多，银行里的存款也多，还有好多轿车别墅，在世间人眼里，觉得他的福报很大，特别羡慕。还有一种清福，就是在山里面终年累月地修行，虽然吃得一般般，穿得也很单薄，但他的心情很快乐。所以洪福与清福相比起来，我们修行人应该选择后者。

我有时候看到山洞里的修行人，真的特别特别羡慕，但我们学院的修行人，在外面的人看来也很羡慕，住在简陋的木屋里，每天过着简单的生活，心里没有压力和痛苦，非常开心。

在桑耶青浦的一个山洞里，听说有个年轻的姑娘在修行，她大概二三十岁，长得特别好。许多人问她："你是什么民族？"她说："我是藏族。""你在这里呆多少年了？""三四年了。"她虽然很年轻，但通过简单的交谈，很多人发现她的智慧非常不错，可是为什么在那里过特别简单的生活呢？有些人就是想不开。其实这些人真的有点笨，总认为住在山里的人，就是无有前途、走投无路的人，被业力的风吹到山沟里去了。实际上并不是这样，真正有福报的人，才能在寂静的地方修持。

我以前在泰国看过一本书，是阿迦曼尊者的传记，其中有一段的描写与本颂很相似："黄昏的时候，微风徐徐吹来，尊者坐在宽阔的石板上，静静思维缘起空性和利他的道理。到了半夜，月轮挂在天空，给安静的森林平添了几许凉爽和舒适，那种快乐无法用语言来表达。"在他的著作或传记中，经常有对森林的不同叙述，阐述心与自然相结合的道理，看了以后特别特别羡慕。

我一方面来看，跟我的同学比起来，我的生活比较清净，从出家到现在，我从来也没有后悔过，更没有羡慕过在家人的生活，在学院里这样呆下去，觉得自己很有福报。可是跟山林里的修行人相比，我就自叹不如了。有时候去朝拜圣地时，看到那里的修行人，我觉得自己散乱太多了，要是能一个人住在那里多好啊，但晚年有没有这个福报也很难说。确实修行需要福报，没有福报的话，不一定有这种缘分，即使有缘分，也不一定呆得下去。

修行人在月光下、森林中，有种特别快乐的境界，这种境界可能世间人不一定能了解。李白说："床前明月光，疑是地上霜，举头望明

月，低头思故乡。”他是比较悲观，看见床头的月光，就一直思念故乡。而我们作为修行人，应该是“举头望明月，低头思利他”，没有必要特别想家乡，应该好好地思维利益众生。

在寂静处的修行人，修菩提心非常重要。有些人整天住在山洞里，可能是没有遇到善知识吧，我以前去五台山、九华山，还有藏地的部分地方，见过很多修行人，也问了他们，但他们的修行好像与菩提心没有相联，这样不太好。住在寂静地方的话，应该像无著菩萨、乔美仁波切、麦彭仁波切、华智仁波切那样，精进修持利他的菩提心。大家以后有机会住山洞的话，应以修菩提心为主，这一点千万不能忘！

然而，我们大多数的人，很难有住山的机会，如果没有的话，稍微有空闲时，把自己的佛堂当作山洞，修利他的菩提心也很有必要。否则，一直等辞职、等离婚、等……临死之前有没有机会也不好说。所以大家应该把握当下，从现在开始，对自己的生活作一番调整，以前应酬特别多、散乱特别厉害，那么现在需要调整过来，为修行创造一种寂静的氛围。

现在有些城市里的修行人，比山洞里的修

行人还好。因为在山洞里没有别人的影响，有些人天天睡懒觉。而城市里的某些修行人，早上起得早，晚上睡得晚，每天都是特别精进。当然，如果在山洞里非常精进，功德也确实不可思议，依靠寂静处的加持力，行住坐卧等一切威仪，全部都会成为善妙，《月灯经》云：“山中空闲殊胜处，一切威仪皆为善。”但如果没有运用起来，恐怕在寂静地方的散乱也比较多。

现在藏地的很多山洞不是很好，周围都有信号发射塔，在山洞里也可以打电话、发短信。1997 年我随法王去鸡足山时，华首门那里就有信号，当时北方的城市还没有这些。而现在，桑耶青浦、无垢光尊者和华智仁波切的山洞都有信号，有些人整天用手机发信息，这可能不太像个闭关的人。大家以后如果真的要闭关，还是应该像闭关的样子！

子二、安乐之特点：

空舍岩洞树，随时任意住，
尽舍护持苦，无忌恣意行。

空无一人的山洞里、大树下、岩洞中，是往昔大德们获得成就的地方，我们随时都可任意安住。在那里，远离守护财产的痛苦，没有

“你的房子”、“我的房子”的执著。（但现在藏地的有些山洞，洞口上写着自己的名字，声称任何人都不准入住，但他也不住在那里，听说已经六个月了，那个修行人还没有回来。其实山洞是天然的修行地，并不属于某一个人，你走后就不是你的了，其他修行人都可以住。）这样安住的话，能舍弃世间的各种妙欲，远离一切顾虑，无忧无虑、悠然自在地修行。

山里的修行人犹如日月运行一样，非常洒脱自在。莲池大师曾说：“食草胜空腹，茅堂过露宿，人生解知足，烦恼一时除。”在寂静的山里，用野菜水果充腹，随便搭个茅棚就可以挡风遮雨，人生只要知足少欲，贪嗔痴烦恼会一时摈除。以前在云栖山，莲池大师住了很多年，调化了山中的很多猛虎。当时有一只老虎，时刻依随在他身边，莲池大师到山下化缘时，老虎也紧随在后，城中的人一看，吓得纷纷逃窜。大师告诉老虎：“你赶快回去吧，如果你一直跟着，影响我们的化缘，我们回去吃啥呢？”老虎也非常听话，规规矩矩地回山等着。

可是，现在有些修行人与之完全不同。那天有个大老板说：“某某修行人说要在寂静的地方建寺院，我就供养他二十多万，没想到，他用这笔钱在某城市买了一套房子，我特别苦

恼……”他一边说一边皱眉头，好像那种难受实在没办法表达出来。有些修行人的行为，给在家人的影响相当不好。其实在家人也应该先观察，不要看见一个上师，就凭第一感觉马上供养，供养完了以后，又开始后悔，要也要不回来，那时候不仅大家都不太舒服，可能来世更加麻烦。现在的修行人，跟以前比起来，差距还是比较大。在家人供养或者依止善知识时，还是应该谨慎为妙，否则抱怨也无济于事，打官司也有一定的麻烦。在家人的钱可以说来之不易，应该用在刀口上，不然对佛法也有极大的危害。

不仅修行人应远离守护的痛苦，世间人若能做到这一点，对自己也非常有利益。唐朝大将军郭子仪，因护国有功而被封王进爵，当他的王府建好后，每天都是府门大开，任人进进出出，郭子仪不允许府里的人对此加以干涉。不仅外面如此，内宅也是毫无禁忌。有一次，郭子仪的妻子和女儿在梳妆打扮，郭子仪站在旁边，像个仆人一样，一会儿递手巾，一会儿去端水……刚好被他帐下的一个将官看见了。他回去之后，把这一幕告诉家人听，于是一传十，十传百，整个京城的人都把这当成茶余饭后的一种笑料。（现在有些领导也是这样，当众讲话

时衣装笔挺，气度不凡。但回家后马上到厨房里去，围着一个围裙，帮老婆做菜。）

郭子仪的几个儿子觉得很丢面子，就一起去找父亲，求他下令关起大门。郭子仪语重心长地说："我这样做，不是为了求虚名，完全是为了保住我们全家的性命……[34]"正因为他深知官场险恶，为了保全一家人的安乐，才牺牲了局部的利益。

所以门不一定非要关着，敞开的话，别人也容易接受，自己也没有太大的约束。我原来为了学院的有些事情，见过一个比较大的官员，他外面有三层警卫，每个人持枪，一直站着。我当时就想："外面的侵略可能没有，但这样好像监狱一样，他会不会有约束啊？"当然，每个人的理解不同，也许有些人觉得这有安全感，但不管怎么样，心的宽阔非常重要。

离贪自在行，谁亦不相干，
王侯亦难享，知足闲居欢。

远离一切贪欲执著，随心所欲、自由自在地行持，与谁都没有牵连纠缠，这样的快乐即使王侯也难以享受，因此，知足少欲在世间中

[34] 郭子仪功高振主，如果禁闭大门，不与外面来往，只要有人无中生有，造谣说他想造反，他全家老小都要死无葬身之地了。

非常需要。

《佛遗教经》云："行少欲者，心则坦然，无有忧畏。知足之人，虽卧地上，犹为安乐。"知足少欲的人，心很坦然，远离担忧、痛苦、畏惧；知足少欲的人，即使睡在地上，没有盖的也没有垫的，他的心仍非常快乐。

只要心有满足，就是最大的财富。龙猛菩萨在《亲友书》中言："佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。"佛陀告诉我们，在世间一切财产中，知足少欲是最为殊胜的，只要有了知足少欲，纵然自己身无分文，也是真正的富翁。以此推知，假如怎么样都不满足，即使拥有一亿美金，也是欲壑难填，非常非常痛苦。

不仅佛教赞叹这一点，世间上有些名人也将之奉为信条。比如说苏东坡，他的有些行为很值得赞叹。他最初在杭州当太守，跟佛印禅师比较合得来，他们经常在那儿看西湖，一起坐在船里参禅悟道，研究研究东坡肉，日子过得挺好。（佛印禅师还是吃一点肉。现在汉传佛教有些和尚说："藏传佛教吃肉，坏得很！"其实不能这样妄下定论，佛印禅师跟苏东坡交往的过程中，有时候也会享用鱼肉、东坡肉。）

接着他被贬官了，贬到南方去了，当时的南方偏僻荒凉，不像现在这样经济发达。（那时候的天涯海角，被认为是最可怜的地方，已经到天边了。原来法王也说："我们念遣魔仪轨时，给魔王布施的食子，扔到天涯海角就可以了。而现在南方的有些城市，虽然环境很美，却是把魔王食子扔到那里的一个地方。"）那些苦地方没有东坡肉吃了，人家说"日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人"，天天有荔枝吃，他就不走了，挺高兴。（不过有人说吃这么多荔枝会上火，可能苏东坡的消化能力不错吧。）

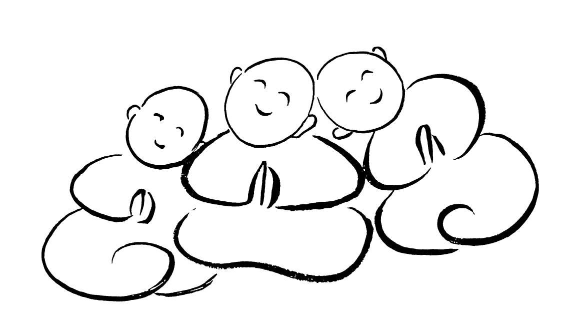
后来他不当官了，没有人送礼了，但觉得"良天佳月寄中秋，菊花开日乃重阳"。天上有明月就当中秋节，菊花开了即是重阳节，天天都是良辰佳节，没有家人团聚也很开心。他是多大的福都能享，多大的罪都能受，而且不以其苦，所以林语堂先生管他叫"不可救药的乐观主义者"。

我们修行人里面，如果有一些不可救药的乐观主义者多好啊！他在木屋里也可以，山洞也可以，生病也可以，没有吃的也可以，始终都处于开心的状态中，那真是个好修行人。可是很多人恐怕不是这样，平时什么都看不惯，在城市里也痛苦得不得了，背书也不行，看书

也不行，吃饭也不行……我那天不是讲了嘛，这种人一直盯着纸上的小黑点，永远也发现不了大片的白纸。

其实，这种乐观主义来源于知足少欲，所以法王如意宝常说："凡是我的传承弟子，应该过知足少欲的生活，这样心里会很快乐，有没有财产都可以。人生是无常的，什么事情都要经历，如果你最大的快乐可以享受，最大的痛苦能够面对，这就是人生的一大快乐。"

因此，我们作为修行人，在城市里的话，尽量帮助那些密密麻麻像蚂蚁一样的可怜众生；住在山里面的话，应充分利用自然环境来好好修行；住在人不多不少的地方，要与大家和睦相处，与人为善。无论到什么样的环境中，自己都应该过得很开心，其乐融融！



第一百三十节课

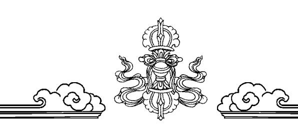
戊三（谨持对治）分三：一、总说连接文；二、修世俗菩提心；三、修胜义菩提心。

己一、总说连接文：

这里主要讲了一些菩提心的修法。

大乘佛法极其深奥，很多人刚开始无法接受，这一点别说世间人，从历史上看，以前的世亲论师，五百世中都当过班智达，但最初仍不接受大乘佛法，甚至对无著菩萨和大乘经论做过诽谤。之后通过善知识的引导，他知道大乘的殊胜之后，开始励力忏悔，每天读诵大乘经典，并造了很多大乘论典，只有做到这样，下一世才能见到弥勒菩萨。

有些学净土宗的人，以前学过小乘佛法，现在听到大乘乃至密宗的教言后，自己不能接受。这一点我们也理解，但佛法是圆融无违、融会贯通的，没有必要去排斥，否则一定会堕入恶趣，自己也不能得到解脱。现在汉地的净土宗非常兴盛，但个别修行人也有一些问题，希望大家要思想开阔，不要局限在狭小的范围里，随意毁谤大乘显宗和密宗。倘若念佛唯求



自我解脱，这种自私自利完全属于小乘，虽然你不愿意这样承认，但如果只考虑自己、不考虑众生，一点大乘的味道也没有。

不管是修密宗，还是修显宗，首要前提就是具足大乘菩提心。阿底峡尊者说过：“大小乘之间的差别，以菩提心来区分；内外道之间的差别，以皈依来辨别。”这一句话非常重要。很多人自称是成就者、开悟者，却连大小乘都分不清楚。所以大家对大乘要有信心，经常串习，没有串习的话，现在是末法时代，我们不一定能通达它的意义，即使通达了表面意义，内心中若没有长期串习，遇到违缘或者不同的环境时，自己的修行也没办法用上，因此，大家平时要多观察自己的心。

远离诸尘缘，思彼具功德，
尽息诸分别，观修菩提心。

以上引用了大量的教证、理证，教诫我们要远离一切尘缘和分别妄念。禅宗中也说要“放下万缘”，修行的时候，首先要舍弃对亲朋好友的耽著，然后尽量抛开纷繁的分别妄念，如果你没有这样，整天护持亲友、贪恋故乡，为了世间八法而奔波，那么会离成就越来越远。

若要舍弃这些外缘，选择清净的环境很重要。我们密宗中修禅定的话，之前必须选择适当的环境，断除各种散乱的因缘，莲花生大师在《密咒宝鬘论》中，讲了很多如何选择环境的窍诀。而禅宗和净土宗，我也去过不少寺院、道场，过去的高僧大德选择的环境非常寂静，对修行者比较适合。这一点，自古以来没有什么不同的。

个别人说："修行人躲到山谷里，是一种逃避、一种消极。"对此，我们也没有必要去管，如果自己真想修行，最好是远离尘世，前往寂静的地方。倘若因缘不具足，我昨天也再三地讲了，自己在城市里面，应尽量减少修行的违缘和没有意义的事情。否则，现在的世界形形色色，诱人堕落的花样相当多，凡夫人的分别念本来就不可靠，见到好的色法、听到动听的声音，马上就会生贪心，给修行带来种种危害。因此，初学者先要选择寂静的地方，原因就在这里。

远离尘世、分别妄念之后，应当思维静处的功德和禅修的利益。佛陀在《劝发增上意乐经》中说，初发心菩萨要调伏自心，必须远离

二十种尘缘——身所有之束缚、口所有之束缚、意所有之束缚、烦恼炽燃等等，如果远离了这些散乱干扰，屡屡思维禅定的利益，相续中自然会生起功德。因此，初学者一定要依止寂静。

冈波巴曾问米拉日巴尊者："您为什么一辈子总呆在寂静的地方？"尊者回答说："对我自己而言，住在寂静处和城市里没有差别，但是为了让后代修行者了解寂静处的功德，我才一直呆在山林里。"对真正获得证悟、通达法界清净的瑜伽士而言，城市和阿兰若没什么差别，即使在城市里度化众生，也不会因分别妄念而夺去自己的智慧财产，行为放任自流也没有问题。但是我们初学者完全不行，在寂静处自己很清净，而繁杂的城市里、人群中，心实在没办法堪能。很多人应该有这种亲身体会，自己心比较清净的话，背诵也可以，安住也可以，思维法义也没问题，但如果心比较乱或者环境比较嘈杂，修行增上有一定的困难。

当然，断除一切分别念需要外缘和内缘，内缘是具足正知正念，经常提醒自己："我是大乘修行人，不应该在外面散乱。"而最根本的外缘，则是要依止善知识，依靠善知识的教导和

诸佛菩萨的经论，心逐渐逐渐趋入正法。否则，让我们自觉去修持，除了前世对佛法有缘的少数人以外，恐怕是不太现实的。

息灭分别念一定要观修胜义菩提心和世俗菩提心，这里主要讲了世俗菩提心。它的观修方法，在藏传佛教中，有阿底峡尊者的知母念恩报恩等七种教授、寂天菩萨的自他平等和自他相换这两种修法，如此具次第性的系统修法，在汉传佛教和其他传承中，到目前为止几乎没有。当然，个别大德通过自己对大乘经论的领悟和觉受，利益众生的现象也非常多，但给后人留下的著作中，像藏传佛教这样的修行次第，确实寥寥无几。因此，大家能遇到如此殊胜的菩提心修法，应该说非常有福报。

修行的方法有两种，一是安住修，一是观察修。《入行论》讲的菩提心修法，主要是观察修。观察修对我们来讲很有必要，因为很多人的分别念非常重，邪知邪见也比较多，一定要凭自己的智慧进行破析，道理上想开了、明白了，心才会自然而然趋入正道。否则很多人的习气根深蒂固，一下子扭转过来，也不是轻而易举的事情。

大家一定要思维寂天菩萨讲的法义，经常忆念这些道理，这也是菩提心的一种修法。所谓的修行不一定要闭目打坐，什么都不想的话，是不是修行也不好说。麦彭仁波切在有些修法中，再三讲了观察修和安住修，刚开始的时候，与我们最相应的就是观察修，通过如理的观察，再猛厉的分别念也不堪一击。我们的心就像调皮的小孩，一下子让它安住非常困难，但如果让它自然放松、观一观，它就比较听话了。当今时代的人，乱七八糟的分别念特别多，这些分别念当中，真正有价值的很少很少，若能依靠这种观察，分别念就找到了真正的价值。

在座的很多道友，认为自己已经生起了菩提心，因为有时候看来，愿一切众生离苦得乐好像比较容易。现在社会上的很多人，做一点慈善事业、帮助一些众生，就认为自己是菩萨，很了不起。尤其是听了《入菩萨行论》以后，很多人都跟我反映：“我现在已经成了菩萨了，非常感谢啊！以前我没有菩提心，现在有菩提心了。”当然，心情好一点的时候，可能觉得自己的菩提心存在，但若遇到怨恨的对境，或者发生不开心的事情，菩提心在你相续中有没有，

这个时候应该好好观察。

菩提心的条件要缘一切众生，令其获得无上圆满正等觉的果位，这两个条件不能离开，如果离开了，你光是希望这个众生快乐一点，有吃有穿，这只是世间的一种善心。现在有些慈善家和具善心的人，看见可怜的众生时，也愿意布施钱财，甚至捐献自己的器官，但这种行为属不属于菩提心的范围呢？关键要看他的发心，他有没有希望这个众生暂时离开痛苦，究竟一定要超离三界轮回，获得圆满正等觉佛果，度化无量的众生？没有这种心态的话，不能包括在菩提心当中。

有些法师和个别居士，对菩提心的本质、分类、界限等道理一窍不通，却敢在别人面前信口开河地说“我已经成了菩萨了”。要知道，成菩萨不是很容易的，如果成了菩萨，我们当然非常随喜，世界上多一个菩萨、少一个凡夫，大家都是求之不得。但实际上，具备菩提心是比较困难的，所以我们空话应该少说一点，行为应该多做一点，如果真正感受到了大乘佛教的加持和温暖，度化众生和断除烦恼才不会停留在口头上。

现在的世间中，知足少欲非常重要。如今无数的人没有满足感，为了自己的目标而不停奔波，尤其是学院里的修行人，有了一定条件的时候，不要特别地贪求，今年修一个房子，明年修一个房子，里面装修得像天堂一样，这没有多大必要。有些人在这里只是修房子，没有修菩提心，有时候看起来也是特别累。我们欲界众生，没有基本的生存条件是不行的，但现在很多世间人，稍微有条件的话，就要买房子、买轿车，买这个、买那个，分别念一直不断地增长，贪心永远也没有间断。《亲友书》里面怎么讲的，萨迦班智达怎么讲的？在有些道理上，大家应该仔细想一想。

我们在这个世间上，没有饭吃、没有衣服穿，生存恐怕有一定的困难，除此之外，其余的追求都是多余的。我看到一个人的房子，几千个人住在里面都可以，但只住了他一个人。他既没有妻子，也没有儿女，可是房子特别特别大，每一间都装修得特别豪华。一层楼、二层楼、三层楼、四层楼……我每上一层，心里就有种空空的感觉，想起很多很多来，真的有各种不同的分别念。

以前的古代人并不是这样，他们看的不多，想的也不多，大家都过得比较快乐，对智慧道德等内在功德非常重视，对外在的形象不太需求。而现在的方向完全相反，伦理道德不但没有进展，反而退化得相当严重，人们不断希求外面的物质，对内心的功德弃如敝屣，这种社会不管给它加上什么美名，可实际上人们处于什么样的状态中，大家需要值得观察。

作为修行人，假如有一种知足感，你住在什么样的房子里，修行都会有所进步；如果你没有满足感，整天好像没有事情做，拿个锤子“砰砰砰”到处敲，那就不是修行人了，自己也应该观察自己的身心。

己二（修世俗菩提心）分三：一、自他平等；二、自他相换；三、共同之事宜。

庚一（自他平等）分三：一、教诫修自他平等；二、广说修法；三、摄义。

辛一、教诫修自他平等：

首当勤观修，自他本平等。

修世俗菩提心时，首先要集中精力、全力以赴地修自他平等心，如果自他平等心没有修

好，自他交换等其他境界就没办法现前。

众生无始以来的串习中，自他是不平等的，我就是我，他就是他，我是值得保护重视的对境，而其他众生是除我以外的他体法，每个众生都有这样的分别念。然而依照大乘佛教的不共窍诀，自他完全是平等的，只有懂得这个道理，菩提心才可以修出来。如《学集论》云：“自他平等熟习已，能生坚固菩提心。”

《前行》等大乘经论中说，修菩提心先要修四无量心。按照自宗传承上师的教言，慈悲喜舍四无量心中，先修自他平等的舍心，即我怎么样，众生也是如此，我喜欢安乐，众生也不喜欢痛苦。有了这种平起平坐的概念，其他修行也可以修成。所以，菩提心修法的开端，就是要观修自他平等。

自他平等的道理非常多，最根本的是什么呢？即自己想怎么样，众生也想怎么样。以前有个大修行人仲巴司那坚，他问单巴桑吉尊者：“我要一句可概括所有佛教要点的教言，你必须给我讲。”（有些弟子还是比较厉害，所有佛教的要点，只用一句话来概括，上师也不得不传。）尊者对他教诫道：“你自己希望怎样，其他众生也希望那

样，就这样修推己及人吧！”这是非常殊胜的教言。过去的弟子有很大信心，上师的修行境界也相当不错，依靠这样的因缘，后来仲巴司那坚彻底断除了如毒药般的我执，趋入真正的菩提妙道。

我们作为修行人，平时没有好好修持的话，真的是特别惭愧。我口口声声说菩提心，实际上众生和自己平等的道理，确实修得不多，正因为修得不多，有时候做的事情也很惭愧。像我这样的众生，现在恐怕也比较多，所以从今天开始，我们要尽量爱护所有的众生，依靠这些窍诀，一定要去修持大乘菩提心。

遇到这么好的法，确实是大家的福报，这一点，你们也许知道，也许不知道。如今在这个社会上，无数的人没有信仰，有些人虽然有信仰，但那种宗教不能圆满解决暂时究竟的一切痛苦。我们能遇到这么好的佛法，对自他平等的殊胜窍诀，千万不要置若罔闻，如果只是听一堂课就可以了，这种学习态度对自己不利！

辛二（广说修法）分二：一、真实宣说修法；二、功德。

壬一（真实宣说修法）分三：一、略说；

二、广说；三、摄义。

癸一、略说：

避苦求乐同，护他如护己。

避开痛苦、希求安乐，是我与众生共同的需求，所以应该像爱护自己一样，爱护其他众生。

任何一个众生，下至蚂蚁、虱子，上至大象、狮子，只要有生命，对苦乐都有共同的感受。按照《俱舍论》的观点，受蕴包括三种受，所有的众生都希求乐受，而不愿接受苦受，不苦不乐的舍受不明显，我们在这里不宣说。

佛陀的教言真的很殊胜，把众生的分别念归摄得相当好。尽管六道众生的爱好、性格不同，有些喜欢吃酸的、有些喜欢吃甜的，有些喜欢年轻人、有些喜欢老年人，有些喜欢白色、有些喜欢黑色，有些牦牛吃这种草、有些牦牛吃那种草……但都有一个共同的特点，就是喜欢快乐。不喜欢快乐、喜欢痛苦的凡夫众生，我们没有见过，也没有听过，但在色声香味方面，不喜欢甜的、喜欢酸的，不喜欢穿白的、喜欢穿黑的，这样的众生比比皆是。不仅是我们人类，乃至最微小的含生也不例外。因此，

快乐对身心有助益，痛苦对身心有损害，三界轮回中的无量众生完全相同。

对其他的众生，我们没有他心通观察不出来，但是作为人类，任何一个心理学家都承认所有的人皆喜欢快乐，文学家也喜欢快乐，科学家也喜欢快乐，乞丐仆人也喜欢快乐，只不过有些众生达不到目标而已。麦彭仁波切在《君规教言论》中说："欲得安乐不欲苦，此点诸众皆相同。"想获得快乐，不愿意接受痛苦，这一点，世上的芸芸众生全部相同。

这样一来，我们应该像保护自己那样，凡是有生命的众生，都要尽心尽力地去保护。如果伤害了它们，不说前后世的因果关系，从人规道德的角度来衡量，这个罪过也相当大。因为谁都不愿意接受痛苦，你非要害它的话，它会不会痛苦啊？所以，这样的修行，应该从点点滴滴做起，佛教的加持不可思议，依靠这种不共的窍诀，每个人的我执一定会渐渐淡薄，执著众生的心越来越强。

《大师在喜马拉雅山》中，讲了一个老上师和一个小弟子尊哲，他们住在山上，生活比较贫困，一天只有一顿午饭，午饭成了尊哲一

天中最快乐的时光。（我读小学时也是这样，一到11 点钟左右，就开始想："今天中午一定要吃好！"回去的路上，心里也特别快乐。不知道是因为小时候的生活，还是个人的执著，或者身体的原因，那时候的饭特别特别好吃，找到一颗糖也像找到如意宝一样。）一天老上师告诉他："今天来了一个老和尚，你要将自己的食物让给他。""不行！我也很饿，就算出家人，也不能剥夺我吃饭的权利，我今天只有这一点食物。""你不会饿死的，应该把食物让给他。""可是我很饿！""你必须给！"就这样，尊哲心爱的午饭属于了别人，后来他才知道那人已经三四天没吃饭了。从此以后，他学会了忘我，无论多么珍爱的东西，他都能轻而易举地布施。在以后的人生旅程中，他非常感谢自己的上师，从那个缘起开始，忘我的信念在他心里开始萌芽。所以，真正有善根的人，通过一个小小的行为或者点滴的教言，对自相续起到的作用非常大，从而自己也会成为非常了不起的世间人，或者出世间的修行人。

大家一定要想到，众生和自己是平等的，求乐避苦方面没有差别。我们经常提倡不要杀害众生，其实原因非常简单，因为世间上最珍

贵的就是生命，不管是什么样的众生，老鼠也好，蟑螂也好，蜜蜂也好，它们的生命都非常宝贵，不能随随便便践踏。有了这种概念的话，应该如何对待众生，自己一定会明白的。

如果没有这样的概念，从小就认为“我们是人类，其它众生是上帝赐给的食物”。看见一个众生，第一个念头就是：“它可不可以吃，肉肥不肥，对身体有没有好处？”这样的话，你的一切都完蛋了，基本的慈悲心已经毁坏了。我们人活在世间上，不仅仅是按照传统过日子，更应该活得有意义，对众生用一种智慧的眼光来看待！

癸二（广说）分二：一、能生起平等心；二、理当生起。

子一、能生起平等心：

手足肢虽众，护如身相同，
众生苦乐殊，求乐与我同。

有些人可能想：“将所有众生如我一样对待，恐怕这是做不到的。三界的众生有那么多，而我只有一个，要我如同爱护自身一样去爱护他们，这个众生是我的，那个众生也是我的，

哪有这么多的我来摄持呢？”这种说法是不合理的，下面就用世间的常识来说明。

为什么现在西方国家特别喜欢《入行论》？因为对大乘的爱护众生、自他交换这方面道理，没有一个人能像寂天论师分析得这么透彻。西方国家的有些人，知识水平非常不错，没有一定道理的话，有些教言他不会接受，让他修也不一定去修。而寂天菩萨的这部论典，现在西方很多国家非常认可，原因也在于它以理服人。就像观察胜义谛时，之所以说一切万法不存在，《中论》是依靠智慧来分析的，即使一百个科学家说柱子不空，也举不出来不空的理由。同样，此处也是对世俗菩提心的一种研究，通过种种分析和探索，看众生值不值得爱护，众生跟我之间有什么差别，我产生的烦恼通过什么方式来对治……不管是前面对治贪心、嗔心，还是后面对治嫉妒心，对治每一种烦恼时，并不是一种教条主义，全部都是讲道理的。因此，学习《入行论》，对分别念比较重的人来讲，应该说有很大的利益。

为了破斥上述观点，作者回答说：将众多有情等同自身去爱护，完全是可以做到的，因

为我与我所的范围可以扩大或缩小。比如我们凡夫执爱的身体，是由双手、双脚、头、眼睛、肩膀、内脏、胸口等不同部分组成，头又可分为鼻子、眼睛等，所谓的一个身体，不过是一种假立的概念，因明中称之为“分别念的总相”。在凡夫的心目中，因将这些同等地执著为身体，所以能对它们平等爱护。既然如此，我们为什么不能对众多有情如自身般护持呢？三界的众生虽然很多，每个众生的性格、爱好、根基等各不相同，但如果平等地执取爱护，认为他们都是“我”的部分，这跟执著身体的不同部分有什么差别？

所谓的我和众生，本来就是凭分别念假立的，在事物的本质上根本没有分。如同“此”与“彼”一样，假如它们真正存在，永远也不会改变，但其实只要换一个角度，此就是彼，彼就是此了。所以凭什么不能把众生当作“我”？这个众生是“我”，那个众生也是“我”，所有众生皆由“我”的执著来摄持，没有什么不可以的，毕竟自他都是平等的。堪布根霍在讲义中也说：“什么时候证悟了无我，什么时候就会对自他平等生起信心，明白自和他不过是

我们的分别念而已，实际上并不存在。”

然而，我们这些可怜的众生，无始以来都执著有一个“我”，如果“我”是切实存在，那么在五蕴的哪一处呢？如果“我”是切实存在，为什么圣者的根本慧定无法照见呢？因此，“我”是一种不合理的执著，若要转为道用的话，本来你执著五蕴为我，现在就应执著一切众生为我。如果懂得了这种假合，证悟空性也并非难事。

以前有一个离婆多尊者，他的公案在佛教中非常出名。这位尊者是佛的弟子，有一天他到别处去，晚上路过荒野，发现在路旁有一小亭，天色已晚，他不得不在那里过夜，但心中战战兢兢在想：“荒郊野外，会不会有鬼呢？”（就像有些女众一样，胆子比较小，连上厕所都害怕，看见一头牦牛，就大叫鬼来了。）

果然不出所料，半夜里来了一个特别可怕的鬼，手里拖着一具尸体。（我一讲鬼的故事，很多人都特别紧张。我在小的时候，晚上跟很多小孩子睡在一起，他讲一个鬼故事，我也讲一个鬼故事，讲完了以后，谁也不敢出去。但现在是白天，没事！）这时离婆多吓得全身发抖、毛骨悚然，悄悄地躲在一旁，连气都不敢喘。当然，鬼肯定看得见他，

因为鬼眼什么都能通察。过了一会儿，又来一个不讲道理的厉鬼，说那是他的尸体，两鬼互相争论，各不相让。离婆多躲在那里特别害怕。（不知道他祈祷了没有？）

后来两个鬼商量：“我们不要争了，还是让那个人来评判，这具尸体究竟该属于谁？”这时，离婆多早已被吓得魂不附体，心想：“我到底说真话还是说假话？如果照实说来，后来的鬼一定发脾气，加害我；假设不说真话，先来的鬼也会发脾气，对我不利。无论说真说假，都会被害，我今天可能没有出路了。”正在左右为难时，他下了决心：“出家人不打妄语，干脆说真话算了。”于是把实情说了出来。

后来的厉鬼果然大发脾气，暴跳如雷，把离婆多的四肢全部吃了。离婆多特别痛，忍不住发出哀号。先来的鬼听到后，生出慈悲心，安慰说：“你忍耐一下，让我想办法，使你的四肢恢复原状。”说完之后，将尸体的四肢取下来，装在离婆多的四肢部位上，使他的四肢完好如初，行动如常。

次日天亮以后，离婆多再三看了自己的四肢，百思不得其解：“死尸的四肢怎能和我身体

合而为一呢？”他去请问佛是什么道理，佛对他说：“人的身体，是由四大假合而成，五蕴非有，不是真实的。”听了这番道理之后，离婆多豁然大悟，顿证阿罗汉果，所以他的名字译为“假和合”。

实际上，通过胜义和世俗进行观察，真实的“我”是不存在的。既然能将五蕴假合执著为我，为什么不能将所有众生执著为我呢？只要慢慢去串习，到一定的时候，肯定可以生起这种信念来。

> 虽我所受苦，不伤他人身，
> 此苦亦当除，执我难忍故，
> 如是他诸苦，虽不临吾身，
> 彼苦仍应除，执我难忍故。

如果有人问：“道理上可以将别人与自己一起执著为‘我’，但他的痛苦是他的，我的痛苦是我的，每个人的痛苦各不相干，我怎么能除他苦如自苦呢？”

作者答曰：虽然自己所感受的痛苦，不会伤及别人，比如我今天生病了，身体痛苦得不得了，可是我身旁的人一点感受也没有。但我还是要打针、输液或针灸，解除这些痛苦。为

什么呢？因为我对这个身体有执著，当它生病时，就觉得很难以忍受，一定要去除这些痛苦。同样，别的众生感受痛苦时，尽管我自己没有感觉，但如果将他执为我，他的痛苦就是我的痛苦，我也会因之而觉得难忍[35]。

当然，这个道理没有修的话，很多人认为我受的苦，别人体会不到，别人受的苦，我也体会不到，没有理由去执著为我所。但如果长期串习这样的理念，将众生执著为我，到一定的时候，自己也可以代受众生之苦。如阿底峡尊者的上师，别人在打狗时，自己代狗感受痛苦；提婆达多射杀天鹅时，佛陀也接受了它的痛苦。所以，“断法”的创始人玛吉拉准说，我执著为我所的厉鬼等可怜众生，将来修相似断法的人去残杀它们，这是非常不合理的[36]。

任何一个修行人，若把众生当作自己，当众生感受痛苦时，自己也会感受到痛苦。世上

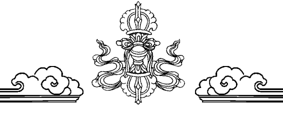
[35] 在这个过程中，其关键就在于内心所持的观念，而不在于外境身体不同。

[36] 玛吉拉准说：“对于从无始以来以恶业为因、被恶缘之风所吹，接连不断处在迷乱显现之中感受痛苦，死后也将立即堕入恶趣深渊的那些凶猛残暴的鬼神，我是以大悲的铁钩勾召它们，以自己的温热血肉布施它们，以慈悲菩提心转变它们的心，并将它们摄受为自己的眷属。可是未来那些‘伟大的断法者’，却认为断法就是残杀、驱逐、殴打我以大悲铁钩勾召的凶神恶煞，这完全是邪断法，也是魔教兴盛的标志。”

没有不关心自己的人，麦彭仁波切也说过：“细心观察全世界，胜过爱己未曾见。”因此，我们应该像爱护自己那样爱护众生，这是最殊胜的一个教言。

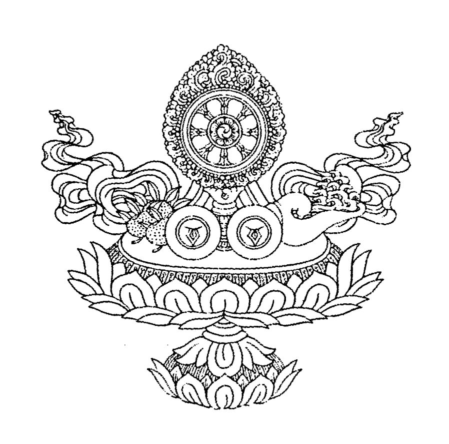
为什么要把众生执为自己呢？因为若把众生当作自己，你就愿意帮助他、爱护他；如果把众生当成外人，他再痛苦你也会漠不关心。打个比方说，你有一匹马的话，你会认为“这是我的”，当马生病时，那你肯定很心疼，想方设法医治它。一旦把马卖给别人了，从此以后无论马生什么病，自己也不会难受了。我们很多人也是这样，朋友亲人遭受痛苦时，因为有了我所的执著，自己闷闷不乐，心里很不舒服；而不相干的人受苦时，再怎么苦他也无所谓。所以，我们要像爱自己一样，爱护一切众生。

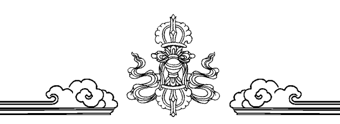
这种大乘的理念，纵是世间上最了不起的人物，也不一定做得到。2005 年中国评选了十位最令人感动的老师，其中有一位叫殷雪梅。她像妈妈一样爱自己的学生，每天骑自行车上班的途中，遇到自己班上的学生，总要抱起一个，放在后座上推着走。班里的学生若生活困难，她则不遗余力地帮助他们。最感人的是，



有一天学生队伍过马路，一辆小轿车飞驰而来，危急中，殷雪梅奋力将路中央的 6 名学生推到路边，而自己却被车子撞飞到 25 米外……这件事在当时极为轰动，人们都号召向她学习，因为她不顾生命保护学生，对学生的爱不是一般的。江苏省教育厅王厅长也评价说："殷雪梅对学生的爱，有些亲生父母也难以做到。"

但是，这种行为跟大乘菩提心比起来，恐怕还是有一定的距离。毕竟她执著的只是自己的学生，对一切众生有没有这样的爱也很难说。所以大乘菩提心的范围，远远超出了世间人的想象！





第一百三十一节课

我们继续宣讲自他平等的修法，今天是说对自他平等的道理应当生起定解。

子二（理当生起）分二：一、安立因；二、成立周遍。

丑一（安立因）分二：一、对境苦乐相同；二、有境意愿相同。

寅一、对境苦乐相同：

吾应除他苦，他苦如自苦，
吾当利乐他，有情如吾身。

这个偈颂，每个大乘佛教徒一定要重视，要背诵，记在心里面，平时的言行举止应该以这样的教言来摄持。否则，我们自以为是大乘修行人，可是不要说在实际行动中利益众生，有时候连名称上也算不上大乘佛教徒。

此颂的意思是，我应该解除一切众生的痛苦，因为这些众生不喜欢痛苦，如同我的痛苦一般；我应该尽力饶益一切众生，因为这些众生都是有情之故，如同我的身体一般。（利益众生的方式有两种，一是暂时的利益众生，一是究竟的利益众生，这两种都应该去做。）

按照因明的三相推理，可以这样说：“我应该解除众生的痛苦，因为无意义的痛苦之故，如同我身上所遭受的无意义之苦。”当然，有些痛苦是有意义的，比如为求法而苦行，或者为帮助众生而受苦，这些看起来是痛苦，实际上功德非常大，对今生来世都有利益，所以这种痛苦不包括在这里。而世间人每天为了自己的生活、自己的利益而奔波忙碌，这些痛苦一点意义都没有。我们作为大乘佛教，最可怕的就是自私自利，对一切众生来讲，最可怕的就是俱生我执，这是我、那是他，这些狭隘执著没有消除之前，利益众生和解除众生的痛苦始终不会付诸予行动。

昨天也讲了，众生的痛苦虽然没有降临到我的头上，但也应该解除，因为众生难忍之故。其实偈颂的意思是：只要我把众生执为我所，我的心里就会很难忍。为什么呢？因为本来五蕴不是我，但我偏偏以我执把它执为我，只要五蕴受到损害，我心里就会很痛苦。既然如此，如果将三界所有的众生执著为我，当众生遭受痛苦时，我心里照样会痛苦。

在座的各位，你们从小受到的教育就是：

这是别人，是怨恨的敌人，与我毫不相干；这是我的亲人，一定要帮助。再加上无始以来被俱生无明紧紧缠缚，所以长大以后亲怨分明，这是非常可怜的。昨天我资助的一名学生考取了深圳某某大学，他来的时候很开心，我们谈了一会儿，最后他离开时，让我多加持一下他的父母亲友，让他们不要遭受任何痛苦，他去上学也许两三年不能回来，所以一定要加持他们。

虽然这是一种世间传统，但如果严格一点，以我们学习的大乘精神来衡量，这种说法非常非常不合理。天下无边的一切众生，都可以执为我所，何必把几个人当作唯一的父母？而对其他的众生，一方面根本不关心，另一方面也不愿意关爱他们，这些与我们的教育、我们的障碍有着密切联系。因此，从现在开始，大家能不能将以前的传统和习惯改过来？没有改过来的话，始终以自私自利的心为出发点，离解脱确实相当遥远。

这种推理真的非常非常尖锐，我们看到任何一个众生受苦时，必须要想法解除他的痛苦，为什么呢？他毕竟是众生，对他来讲肯定痛苦。

就像如果有人用刀来砍你，你感觉怎么样？不要说真正将你的肉一块块地割下来，看到那种架势，你也会吓得全身发抖。所以只要是有生命的众生，用刀砍他肯定会痛。然而，有些人为了满足自己的快乐而杀害别人，或者为了短暂的口腹之欲而杀害众生，这种行为多么愚痴啊！

大家一定要从内心中去思维，这是不可推翻的一种推理。我昨天也讲了，每个众生的爱好不相同，习惯不相同，习气不相同，但是唯一有一点相同：只要是众生的话，都会避苦求乐，对自己的生命有执著。我们如果肆意去摧毁它，这个众生一定会痛苦。

有些人认为，旁生可以杀害，人类不能这样。这是极其不合理的，旁生只不过不能说人的语言而已，实际上它的苦乐与人完全相同。有时候牦牛遇到下冰雹或者豺狼来了，它就拼命地跑，拼命地躲，为了什么？就是自己的生命不要遭到威胁，想获得快乐。世间上大大小小的众生，都有一个共同特点，就是喜欢快乐而不喜欢痛苦。因此，我们作为佛教徒，始终要观自他平等，自己是怎么样的，其他众生也

如是。如果有人说旁生可以杀害，那你可以用这种推理方法："你不能害这个众生，它是有情的缘故，只要是有情就不能害，如同你自己的身体一样。"倘若在一个家庭里，有些人信佛教，有些人不信，那信佛教的人可以用因明的论式进行辩论。

现在有些人口头上说是居士，但实际行为经常损害众生，一点佛教的味道都没有。不管你是成就者也好，修行人也罢，只要危害众生的话，连小乘的沙门四法都不具足。因此，"宁可众生杀我，我也不要伤害众生"，平时我们一定要这样发愿。《中观宝鬘论》的后面也讲了很多发愿文，如观音菩萨的发愿[37]、文殊菩萨的发愿[38]，提醒我们念念不忘利益众生，时时刻刻发下殊胜大愿。其实佛教的教言全部归纳起来，就是对上师三宝起信心，认识自己心的本性；对可怜的众生起悲心，超离三界轮回，这样的理念永远也不能离开。

《善说海》的作者无著菩萨，就是利益众生最典型的例子。他老人家的传记中说：有一

[37] 犹如圣者观自在，摄受数多苦难众，出世除老病贪嗔。

[38] 纵有一含识，未得解脱间，我虽得佛果，誓愿住三有。

次，无著菩萨门口来了一位得严重畜癞病[39]的乞丐，他的身躯早已失去光泽，其坐垫等物密密麻麻遍满了小虱子，大小便也完全失禁。众人见后不禁恶心、呕吐，纷纷要求他不要在此地久留。

无著菩萨目睹之后，大悲心顿时油然而生，眼泪簌簌落下。他把那又脏又臭的乞丐领进屋，还把那些沾满虱子的坐垫、衣服等物拿进来，将自己好一点的衣服马上送给他。接着，尊者开始用身体给小虱子们作布施——在虱子窝里一住就是两三天，以致浑身上下到处爬满虱子。

很多道友看见之后，觉得非常不忍心，祈请尊者停止此种行为，但尊者并未听从他们的苦劝，依然在行自他相换。无奈之下，他们把尊者的一位上师蒋阳顿有请来，劝尊者放弃此举，否则对身体有诸多不利。无著菩萨闻言，即以《本师传》中的一首偈颂作答："仅依此肉身，亦能饶益他，我发如此愿，当具广大果。"他老人家经常用这些教言勉励自己。[40]

我们也可以想一想，自己遇到可怜肮脏的

[39] 畜癞病：症状为浑身发痒、体生小虱子，具有传染性。
[40] 后来尊者仍坚持如是作为，不久，所有虱子自然消散无遗。

乞丐时，是怎么样对待的？可能很多人嗤之以鼻，根本没有想这是众生、这是痛苦，自己应该去解除众生的痛苦。很多人认为这是大菩萨的行为，跟自己没有什么关系。如果与自己的修行、成就、名声有关，很多人就争先恐后，而默默无闻地牺牲自己、帮助众生，现在很多佛教徒极不情愿，发心与行为背道而驰。华智仁波切说，三界众生虽然不想受苦，欲求安乐，可是因为无明愚痴，根本不知道快乐的因——行持十善业，反而行持痛苦的因——造各种恶业而抛弃自己永恒的幸福。所以，有些人的行为特别可怜，对今生来世都没有意义。

话说回来，藏传佛教中无著菩萨的行为，无独有偶，汉传佛教也有一位唐代的昙韵法师，常年居于五台山木瓜寺，独自一人住在瓦窑里。衣服破旧不堪，遍满跳蚤和虱子，法师一任它们吸咬，寄生在自己身上。当地土蚤很多，附在身上，他也不排除，一直用身体的血肉作布施，长达四十多年。

我家乡也有一个罗西喇嘛，他一到夏天，就每天到森林里面去，脱下上身的衣服，一边坐禅，一边用身血布施蚊子。太阳落山以后，

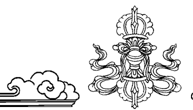
他才回到寺院。你们可能也知道，藏地的蚊子在七八月份特别大，不像汉地的蚊子那么小。去年我们去草地上，很多道友身上有蚊子时，使劲用披单赶，赶完了以后，还用恶狠狠的目光盯着。尽管可能没有打死，但那种态度根本不把它看作生命。其实那种蚊子在藏地比较多，修行人在对待众生方面，还是应该跟其他人有所不同。

现在有些所谓的佛教徒，看见老鼠就打，看见蚂蚁、蟑螂，就倒开水或喷杀虫剂，这是非常可怕的。前段时间，深圳有一位居士很苦恼，他问我说："我这里有很多白蚁，怎么办？"我告诉他："不管怎么样，都不能杀害！有些大德说杀害也可以，念个咒语就行，但这绝对不可以，它们是有生命的，如果这样杀害，根本不是佛教徒。"昨前天他又给我打电话说，依靠诸佛菩萨的加持，他虽然没有杀害众生，但白蚁都已经不见了，现在屋子里也比较舒服。

确实，现在汉地类似的情况比较多，但这些众生毕竟也是生命，我们应该想办法。如果是真正的佛教徒，那暂时可以不住在那里，想办法在外面住几天，通过其他方式来解决。人

不至于愚痴到除了杀生以外，没有别的办法了吧。所以，今后在生活过程中，只要牵涉到众生的痛苦，自己务必要注意，否则，大乘的名称和意义都已经失去了。

总之，只要是众生，我们就要帮助，不能伤害，这两个原则务必要掌握。有些菩提学会的道友，以前没受过系统的佛教教育，光是口头上说"我是大乘佛教徒"，这是绝对不行的。行为一定要尽心尽力去做，否则一边吃活的生命，一边说自己是佛教徒，真的特别可怕。尤其是现在的南方人，吃众生好像没什么感觉，好多人认为非常正常，因为自己从小就在海边一直吃，现在继续吃下去，是天经地义的事情。很多人有这种概念，看起来特别特别可怕，他们虽然牙齿很白，但牙齿的尖尖上有很多血点儿，跟魔王、魔女没有什么差别。我们都觉得魔王魔女好可怕，有长长的爪子、尖尖的獠牙，其实到餐厅或菜市场时，有些人甚至比魔王还厉害。魔王害众生的话，还要经过一段时间，我原来也讲过这个故事，但人却从水里直接拿来就吞下去。这些行为完全缺少悲心，缺少悲心的话，所作所为不会入于大乘之道。



寅二、有境意愿相同：

自与他双方，求乐既相同，
自他何差殊？何故求独乐？

既然自己和别人两方面，都同样追求快乐，一点差别都没有，那为何我只求一个人快乐，而将自己的快乐建立在伤害他众的基础上呢？

不管是什么样的众生，大至梵天、大自在天，小至蚊子蚂蚁等虫类，上至总统、总理、帝王、将相，下至乞丐、妓女、仆人、屠夫，不同层次、不同级别的人，都有共同的愿望，就是想获得快乐。不愿意快乐的而愿意痛苦的，在众生当中绝对没有。不仅是人类，旁生、饿鬼、地狱乃至阿修罗、天界的众生，都是日日夜夜希求快乐。可是这种快乐，如果没有一些修行境界，也是特别难以得到。

既然所有的众生都希求快乐，不愿意遭受痛苦，我与众生的目的一样、想法一样、感受一样，那我抛弃众生而自己获得快乐，从大乘理念来讲，这是不合理的。甚至抛弃众生而自己成佛，也是不成立的。阿底峡尊者在《菩提道灯论》中说："自不乐疾速，取证大菩提，愿为一有情，住到最后际。"我们不应为自己而迅

速取证菩提，而是要发愿即使为了救度一个有情，也要在千百万劫中住于世间。这亦是文殊菩萨的大愿，大乘经典中记载，文殊菩萨因地时发愿："乃至一个众生尚未解脱而留在轮回中，我也宁可住世度化，不愿意自己先去成佛。"

所以，只要是能帮助众生，舍弃自己的成就和修行也合理。我们这里有些发心人员跟我讲："我现在闻思修行确实已经耽误了，但就算今生不成就，只要能够帮助众生，我也情愿继续做下去。"这些人虽然现在不是文殊菩萨，但跟文殊菩萨的发愿确实相同，他们内心中真的想："只要对众生有一点利益，无论在轮回中住多长时间、受什么苦都愿意。众生如是希求快乐而得不到，我现在有这么好的机会，应该给别人多创造一点条件。"所以，有些人的发心非常非常正确。作为修行人，千万不要有为了自己的如毒般自私自利的心，不抛弃众生、帮助众生的心态很重要，麦彭仁波切也说："宁可舍弃自性命，切莫抛弃诸众生。"

虽然不舍弃众生是大乘菩萨戒的最根本，但更重要的是什么？就是不能损害众生。现在有些人，今天发了菩提心，再过一段时间，别

人说他几句，他马上用石头来砸别人，大乘佛子怎么会如此“坚强”啊？世间英雄的话，可能天不怕、地不怕，杀害众生也不眨眼，但我们发了菩提心的人，理当视一切众生为自己，看见众生而不想度化，甚至想打他、杀他，这种念头真的值得惭愧！

大幻化网中说，我们现在的一些颠倒行为，犹如一个人裸体奔跑，精神恢复了以后，一回忆起来就特别不好意思。同样，我们在凡夫地时将不净执为清净、无常执为常有、无我执为有我、痛苦执为快乐，一旦证悟了圣谛，获得了圣者果位，对于以前的四种颠倒，自己也会觉得非常羞愧。比如有些人以前不知道生命的珍贵，经常在饭店里点杀很多众生，我跟有些道友聊天的过程中，他们觉得自己以前跟疯子没有差别，直到遇到大乘佛法以后，才明白自己精神失常过，成了严重的精神病患者，多亏大乘佛法把自己救了出来，否则如果还在继续发疯，那多可怕啊！很多人都有这种感觉。确实也是，他们若一直这样下去，不知道一辈子会造多少业。有些人觉得太晚了，其实也不晚，噩梦早一点醒过来，也是你的福报。

我们这里有些人，虽然修行方面比较惭愧，早上经常断传承，散乱的事情比较多，背书也背不下去，考试也是马马虎虎，有很多很多烦恼，但总的原则上遇到了佛法、遇到了善知识，再怎么样也不会像以前那样，看见众生就吞下去，整天的行为疯疯颠颠，这也是一个大的进步！

帮助众生真的很重要，《释尊广传》中说，久远之前，释尊转生为一商主，名为得善，他天性善良，只要看见可怜的众生，就不顾一切去帮助。有一次，他从大海取宝回来，遇到刽子手正欲处死一人，他决定要将此人救下来，但刽子手无权释放，他便到国王面前求情。国王回答说：“此人严重违犯律法，你若真欲救他，必须将全部财产上缴，且你自己要代那人受死。”得善听罢，高兴万分，于是把财产全部献给国王，自己欣然代那人受死。所以大菩萨看见一个众生遭杀，宁愿以自己的生命为代价，把他救过来。我们虽然还没有达到这种境界，但也要想去尽量帮他，不要害他。

可能是我的性格不好吧，跟别人打电话时，如果话不投机或者心里不舒服，就不想说话，把电话撂了。这种情况出现过好多次，其实这

种行为还是害众生，所以我今天在所有僧众和诸佛菩萨面前发愿：以后不摞电话了。

当然，我们学院的修行人，按规定在这里不能有电话，但希望你们以后也能这样发愿。外面的很多居士，两个人吵架时，吵吵吵最后把电话摞了。所以大家也要共同发愿，不然连这一点都做不到的话，口头上说帮助众生、不害众生，实则以各种方式伤害众生的身体和心，这种行为非常糟糕。

我个人来讲，真的修得特别差，在你们面前讲这些大乘论典，特别不好意思。自己很多方面没有做到帮助众生，但心里面确实愿意做众生的奴仆。尽管像无著菩萨和得善那样的精神，我是没有，今天看见一个麻风病人，让我全部放下来，我现在还达不到，但只要对别人有一点帮助，我少睡一点、让身体受一点痛苦、愿意早一点死去，这一点还是能发愿。因此，我们应该从行为上多考虑老母有情，只要对众生有利益，就愿意放下自己，这样的发心是需要的！

自与他双方，恶苦既相同，
自他何差殊？何故唯自护？

既然自己与他众都同样厌恶痛苦，他众不

愿意接受身心折磨，我也是一模一样，那为什么我不愿意帮助别人而只爱护自己呢？

佛教中有一个众所周知的故事：鬼子母有一千个儿子，她最疼爱最小的儿子。但她偏偏爱吃小孩肉，所以常到人间抓小孩，活生生地当食物吃。人们受不了这种痛苦，纷纷向佛陀求救。佛陀于是通过神变，将鬼子母最小的儿子捉来，扣在自己的钵里。鬼子母回来发现小儿子失踪了，她特别着急，不吃、不喝、不睡，上天入地到处找，整整找了七天，也没有找到。后来她听说佛陀无所不知，就到佛陀那里去哭诉。

佛陀说：“你有一千个儿子，才丢一个就这样难过，别的百姓只有两三个孩子，甚至是独生子，却被你吃掉了。你想想人家的心情，是不是比你更痛苦？”听到这番话，她当下就醒过来了，在佛陀面前忏悔道：“我错了，只要能让我找到小儿子，我再也不吃别人的孩子了。”

佛陀就把她小儿子从钵里放出来，还给鬼子母。鬼子母问：“我若不吃小孩，那没有东西可吃，我岂不是饿死了？”（就像某些坏老板一样，除了吃活的海鲜以外，什么都吃不下去。我遇到一个人就是这样，三顿饭就要活的动物，别的东西他不想吃，

觉得没有味道。）佛说："不要紧，我以后让我的弟子每逢用斋时，分出一部分给你吃。"所以汉地寺院在吃饭时，专门有对鬼子母的回向偈[41]，我们藏地也有这样的偈颂，通过这种方式加持，让它们获得快乐。

很多众生对与自己有关的人，觉得他们的生命很宝贵，对不相干的人则不会这样。其实这是不合理的，从生命的价值上、感受的苦乐上，任何众生都没有差别，古人言："己所不欲，勿施于人。"自己不愿接受的痛苦，千万不要强加于人，因为别的众生也照样不愿意。

现在有些道友，只考虑自己，根本不考虑别人，连修房子、砌水道，也只想到自己的院子，一点都不考虑别的院子。这种人真的跟旁生没什么差别，根本不具足人的法相。作为人，应当具备慈悲、高尚的品格，大家通过学习这部论典，要从心里对大乘佛教有种不共的认识，这一点非常重要！

丑二（成立周遍）分二：一、真实宣说成立周遍；二、断罪之答辩。

[41] 大鹏金翅鸟，旷野鬼神众，罗刹鬼子母，甘露悉充满。

寅一（真实宣说成立周遍）分二：一、一异无实故互不护持之过；二、故当断除我执。

卯一（一异无实故互不护持之过）分二：一、时间相异之苦不护之过；二、对境相异之苦不护之过。

一、时间相异之苦不护之过：

> 谓彼不伤吾，故不护他苦，
> 后苦不害今，何故汝防护？

有些人认为："我自己的痛苦很难以忍受，所以一定要保护，但其他众生的痛苦是自作自受，与我毫不相干，我凭什么要去保护呢？"

现在很多人就是这样，只要自己快乐就行，帮助别人的话，也仅限于自己的亲属，其他众生没必要去帮助。"谓彼不伤吾，故不护他苦"，因为这些痛苦对我一点损害都没有，又何必去防范它呢？

针对这种论调，作者下面回答说：如果因其他众生的痛苦不会伤害你，所以你不需要保护他，那么未来的恶趣痛苦也没有损害到今生，你为何要保护呢？比如你现在造恶业，来世会转生到地狱里受寒热之苦，这些痛苦你现在并没有感受，既然是不能害自身的法，那为何要

拼命地积累善法去防护呢？或者说，很多人年轻时积累财产，目的是为了在老年时不受苦，还有一些人为了明天快乐，现在做很多事情，这些都是不合理的，因为痛苦现在你也没有感受到。

如果懂得这些道理，众生的痛苦应该当作自己的痛苦，若能视他苦如己苦，正法的价值和利益才可以修出来。敦珠仁波切有一个教言说："犹如除病良药之正法，若未听闻无法知取舍。"如同除病妙药般的正法，假如没有去听闻，很难了知其中的道理。自己以前的想法，跟佛教的教义比起来，真的是非常愚痴。确实，我们若不愿意遣除众生的痛苦，自己以后的痛苦也不应该考虑。然而，没听过这些大乘教言的话，有些人恐怕不能接受，如果通过长期的闻思修行，一定会慢慢明白其中的道理。

若谓当受苦，此诚邪思维，
亡者他体故，生者亦复然。

有些人辩护说："未来所受的痛苦，这是我要关心的，毕竟我是一个相续，为了使未来的自己不受痛苦，做一些事情还是有必要。而其他众生与我的相续完全不同，他的痛苦与我没

有关系，所以我不应该去帮助。"

这种说法不合理。"若谓当受苦"，如果说这种痛苦将来会让我感受，必然会发生在我身上，所以我应该避免这些痛苦，而其他众生所感受的法，无论什么时候，我都感受不到，所以我不必管别人的痛苦。作者呵斥道"此诚邪思维"，这种想法是莫大的邪见。为什么呢？"亡者他体故"，因为现在的你死了以后，来世转到恶趣的话，那时候的你实已变成另一个众生，与活着的你完全是他体的。

如果把时间缩短一点，年轻的你和年老的你不是一个，今天的你和明天的你也是别别他体。因为前后的相续有异，如果是一体，则有诸多过失。比如说，我今年34岁，明年35岁，那么35岁的我是不是34岁的我呢？如果是，我就越活越年轻了，今年是34岁，明年还是34岁，因为一体的缘故，永远也不会变成他体，但这是不合理的。所以，《入中论》里面说："如依慈氏近密法，由是他故非一续。所有自相各异法，是一相续不应理。"慈氏与近密二人的相续，是各别的他体，不可能安立为同一相续，因此，凡是自相各异的法（如今天的我和明天的

我），说为一相续极不应理。

再譬如，山谷后面有一条河，去年我淌过河，今年也淌过河，就认为这是同一条河，其实这是特别大的妄执，这不仅在胜义中不成立，世俗中也不成立。正如我刚才所言，如果34岁的我和35岁的我是一体，那么我34岁的时候，已经变成35岁了。或者50岁的我和100岁的我若是一体，我到100岁时，已经年轻50岁了。或者我今生是人，来世变成地狱的众生，假如二者是一体，则人间也有地狱的众生了……有很多的过失。有些人认为，今天的我为了不受明天的苦，奋发努力是理所应当，而对其他众生的痛苦，竭力去制止就不合理，其实懂道理的人用正理来观察的话，二者没有任何差别。

《入行论》每个颂词的道理，大家一定要通达。很多人觉得《入行论》很简单，我觉得这有点愚痴，让你解释的话，连三分钟都解释不了，说明你对颂词并没有了解。如果真正了解，这里面有很甚深的意义，这种意义并不是凡夫人随便说的胡言乱语，而是与正理完全相合的。包括在座的有些道友，也觉得这些颂词很简单，其实不管你是讲考还是笔考，对它内

容的90%都没有了解，只是明白了10%以后，就自以为得、心满意足了。这是非常大的一种邪见，希望你们不要认为《入行论》很容易，以前也听过，现在也听过，大概的意思知道就可以了。

当然，我讲得也不好，我经常想："现在我虽然给你们讲，但能不能讲到50%啊？"里面可能也有一些讲错的。实际上真正的义理越思维越甚深，因此你们不要小看《入行论》，否则智慧是不会增上的。好多道友表面上好像懂一点，其实里面的推理和思维方式，自己完全没有接受，而是以另一种方式来解释，这是非常不合理的。

对于科判和颂词的内容，大家要再三地看，光看一两遍肯定不行。像华智仁波切那么有智慧的人，也是随身带着《入行论》，原因是什么呢？这里面的甚深内容，经常要与我们相续结合起来串习，这样修行才会变好。不然的话，有些居士一边坐车，一边马马虎虎地听Mp3，"哎，我已经听过了，《入行论》比较简单啊！"一说简单，我就有点生气。不简单，真的不简单！佛法不是像看电影、听新闻、看报纸，意

思只有那么一点，看完以后就没有了。诸佛菩萨金刚语的加持，跟世间的语言截然不相同。铁铝等金属有什么样的价值？黄金和金刚钻石有什么样的价值？这方面大家应该非常清楚。切记：形象上的闻思起不到什么作用，务必要对其内容反反复复地思维！



第一百三十二节课

《静虑品》中有自他平等和自他相换，现在讲的是自他平等。

前面通过因明的三相推理建立了，凡是众生的苦，我们必须要解除。有些人从来没有听过这些佛教逻辑，一提起三相推理和周遍、能立、所立，不一定特别懂。希望在座的佛教徒，包括在家居士，一定要学习五部大论，不要将佛法停留在简单的法门上，很多人既年轻又聪明，如果学完了五部大论，肯定会对佛教有全面的认识。

我们学院今年讲了因明，尽管很多道友觉得有点难，但是系统学习一部大论以后，在任何地方遇到能立、所立、周遍等法语，理解起来不会有任何问题。所以大家应该广闻博学，很多人对世间法学得不错，出世间的佛陀教言，有生之年也需要花一定的精力。

现在的网络比较方便，外面的有些居士，将我们讲的戒律、俱舍、因明、中观一一在听。人的自觉性还是有差别，学院中极少数的出家人，今天断传承，明天断传承，但大城市里从

事各项工作的人，依靠自己的精进，上班、下班、开车时，把这些传承一个一个在补上。这样的人，据我了解也相当多。这非常有必要，否则，光是办一个皈依证，取一个好听的名字，那没有什么用，实际行动中应当身体力行。

要知道，断除障碍并非轻而易举，上师加持一下、灌顶一下，烦恼马上就荡然无存，没有那么容易。大家应该长期学习，这样才有明显的成果。不然的话，偶尔做个仪式，作用也不是很大。有些刚皈依佛门的人，把佛教看成一种妙药，吃完以后包治百病。这种现象有是有，毕竟佛法的加持不可思议，但从根本上解决的话，还是要靠长期的精进努力。

二、对境相异之苦不护之过：

若谓自身苦，应由自防护，
足苦非手苦，何故手护足？

对方又说："任何时候，自身的痛苦应由自己来保护，不是他者来保护。所以别人的痛苦由我来解除，完全没有道理。"

具体来说，我自己或亲友的痛苦以自己来遣除，对每个人来讲，是义不容辞的责任，但与我毫不关系的众生的痛苦，由我来遣除，这

是多此一举，有点说不过去。尤其是没有入大乘佛教的人，认为对家庭负责、对自己负责是应该的，而帮助没有关系的人，简直不可理喻。包括我的有些亲人，也对我帮助大学生、放生等行为不能接受，邪见比较重的人觉得："那些人跟你一点都不亲，为什么把那么多钱花在他们身上，太可惜了！"还有些非佛教徒，认为放生非常浪费，不如把钱给家人修房子，毕竟他们跟自己有关，为了鱼鸟花那么多的钱，实在是不合理。

从传统上看，他们的想法似乎也有道理，但真正去分析，这经不起任何观察。假如自身苦应由自身防护，那你的脚被刺伤或不小心扭了，根本不属于手的痛苦，手又何必多管闲事，忙着去保护脚呢？或者你耳朵的痛苦，应该是耳朵自己来保护，为什么冬天比较冷时，你用双手捂着耳朵呢？那天有人问我："你为什么天天抓痒？"如果自己管自己就可以了，为何我左手这边用右手来抓，右手这边用左手来抓？（全身上下只有手比较灵活，它对好多部位都可以帮助，鼻子、脚的话，帮不了自己，也帮不了别的，好像特别笨。）

而且，你也应该只帮助自己，不应该去帮你的弟弟、妹妹、弟媳等。刚才有个出家二十多年的道友，一直让我加持，保佑她家里生个孩子。假如你关心自己就行了，那不应该关心家里生孩子，而且非要是男孩，不能是女孩，这样也没有必要吧。可是我们的习惯和实执并非如此，在行为上，往往都要借助他者来帮助自己。

世间人有这样的习惯，不属于自己的，始终不愿意帮助，只要是属于自己，绝对不能伤害，即使人已经死了，也要尽量去饶益。现在菜市场里卖的肉比较多，如果人人像大乘佛教所讲的那样，对众生有一种父母之感，那肯定不敢吃它的肉。毕竟这是母亲的肉，不管前生或是来世，它都当过我的母亲，吃母亲的肉，真的特别特别可怕。可惜的是，无数众生并不知道这一点，一旦知道的话，决不会像现在这样。

《广仁录》中有一个故事说，在四川蓬溪有一个人，原来在那里当县官，后来辞职回乡。回去的途中，在朋友秦先生家里借住一宿。当晚他做了一个梦，梦见一妇女对他哭诉说：“我

是秦先生的妻子，生前曾谋杀我先生的姨太太，因而死后堕落为母羊，现于羊栏中。明天秦先生要杀我来招待你，我死不足惜，可是我腹中的小羊，若因我被杀而同死，那么我的罪过更加重了。”

那人早上醒来，天都已经亮了，（就像现在有些学佛的人一样，特别爱睡懒觉，）他把夜间的梦告诉秦先生。可是不巧得很，那只母羊刚已宰杀。秦先生大为悲恸，抱着母羊的尸体失声痛哭。（以前上师如意宝在许多地方劝大家不要杀生时，也说：“我们附近的很多旁生，以及自己家里的宠物，很可能是前世或今生亲人的转世。”）后来他们全家和那个客人，再也不忍吃那羊肉，就把死羊连同胎中小羊，一同葬在旷野。

所以，我们若知道周围的旁生，前世今生跟自己是什么关系，根本不敢吃它的肉。原因是什么呢？就是因为有我执和我所执。其实我执和我所执并非实有，圣天论师说：“我若实有性，不应思无我。”如果“我”有真实的自性，那修行人没有必要去观无我。但众生由于俱生我执在作怪，本来“我”不存在，反而执著有“我”，“我所”也不存在，反而执著有“我所”。

有了我和我所之后，自然就有了他和他所，于是便如《入中论》所言，最初将五蕴妄执为我，进而依之产生我所，颠倒执著诸法为实有，以致漂泊在轮回中，始终无有自在[42]。

也正因为如此，我们菩提心很难生得起来。因为菩提心的范围相当广，她普及的是一切众生，并不局限于我和我所。有了菩提心的话，凡是有生命的众生，一定都会帮助，但在世间上，纵是举世闻名的慈善家，所做的善事也有一定的限度——对自己的家乡或有关系的人，就愿意去帮助，而其他众生，则不轻易伸出援助之手。

现在也有一部分人，当旁生遇到生命威胁时，让他花钱来放生，他不愿意；而把钱捐给学校或慈善机构做一些善事，他很愿意。尽管他的我所范围稍微扩大了，愿意把钱捐给社会，但这只包括在人类群体中，并没有把天边无际的众生作为我所。

我们每个人从无始以来，一直都是这样串习，即生中若没有受过大乘教育，执著“我”的习气很难改变。作为大乘佛教徒，每天应该

[42] 论云：“最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。”

观察自己，看在一天当中，不管是发心也好，做事情也好，为自己考虑了多少，为众生考虑了多少？这样一统计下来，我们的过失会暴露无遗。我们凡夫人真的很坏，如果认真观察，几乎天天都在想着自己，为众生的寥寥无几、屈指可数。

卯二、故当断除我执：

若谓此非理，执我故如此，
执自他非理，唯当极力断。

刚才说如果自己只能帮助自己，不能帮助别的，那么用手帮助脚不合理。对此质难，对方回答道：“从道理上观察，的确手只应该帮助手，不应帮助脚和其他部位。但由于众生的我执和我所执非常强烈，只要是属于自己的，不管脚也好，腰也好，腹部也好，出现一些问题时，其他的手、眼睛等肯定要去帮助。比如腰腿很痛的话，手会给它们按摩，这就是我所执导致的。因此，道理上虽然站不住脚，但众生有了我执和我所执后，不得不这样做。《释量论》也讲过：‘诸过之根本，彼即坏聚见。’一切过失的根本，就是执著我与我所的坏聚见。所以我也没办法。”

答言：这就对了，我们也认为这种执著不合理。众生先执著“我”，后执著“他”，如果没有自他的执著，很多见解都是正确的。但正因为有了“我”，所以就不愿意关心“他”，这确实是不合理的。

古来圣者剖析自我、证悟无我的窍诀非常多，我们也应通过各种方式，将自相续中的这些执著抛开。否则，始终都是维护自己、排斥他众，这是一种颠倒作意。正如前面所说，手帮助脚是我执引起的，本来没有任何理由说是“我”，但就是因为有实执，故将身体执著为我。其实通过智慧，这完全是可以遣除的。

佛教中就有这样的故事：南印度有一位出家人，他吃的、穿的非常讲究，每天必须用香水沐浴，沐浴后还要用香油抹身。他在山中住了好几年，但由于太过执著身体，修行一点进步也没有。（现在也是如此，有些年轻人特别执著自己的身体，每天对它做各种装饰、保养，以致修行的时间都耽误了。）

他不明白自己为什么不能证果，就去问优婆鞠多尊者。尊者知道他的来意后，对他说：“我有办法，可以教导你，但你必须要听我的。”

“我绝对服从您！”“好，跟我来。”

尊者带他到了一座山上，用神通幻化了一棵很高的树，让他爬上去，到了树顶，他战战兢兢、特别害怕。（我小时候也常爬树，上去以后不敢下来，整天都呆在那里，特别痛苦。有些小孩不能下来，就一直在树上哭。）尊者在树下又化一个非常深的大坑，然后让他先放下两只脚，再放开一只手，又让他放开最后那只手。他在树上大声抗议：“那样我会摔死的！”于是抓得更紧了。

尊者严肃地说：“你不是说什么都听我的吗？怎么现在又反悔了？”他想想此行的目的，索性闭上眼睛，将最后那只手放开……当他断除贪爱我的执著后，刹那间，树和坑都不见了，他好好地站在尊者身边。他顿时恍然大悟，知道色身幻化无常、虚妄不实，从此他不再执著，放下一切，很快就证悟了无我的境界。

历史上经常有些大德，依靠棒喝等不共的窍诀，让弟子突然对身心有不同的认识。包括我们最近讲《静虑品》和《安忍品》，也有些道友有一种前所未有的感悟，这是非常重要的。大家在修行过程中，必须要精进，不精进的话，每个人都有“我”的执著，始终陷在这样的坑

里爬不出来，这是非常可怕的。

总而言之，帮助别人并不是不合理，既然可以帮助自己，为什么不能帮助别人？这两个都是虚假的执著，帮助自己是虚假的执著，帮助众生也是虚假的执著。因此，只帮助自己而不帮助别人，这是说不过去的。

寅二、断罪之答辩：

相续与蕴聚，假名如军鬘，
本无受苦者，谁复感彼苦？
既无受苦者，诸苦无分别。

对方辩驳道：“虽然我和我所并不存在，但是把身体的各个部分执为我，以及昨天、明天、来世的我执为我，这两种执著是存在的。这种我的存在，跟别人的存在不相同，所以帮助自己是理所当然的。”

他们的理由是，手和脚均为身体的附属，是同一个蕴聚；明天的我、后天的我，乃至地狱中的我，是同一个相续，由于感受者是一个，所以理当全力保护。而其他众生与我的相续不同，他是他的相续，我是我的相续；与我的蕴聚也不同，他有他的身体蕴聚，我有我的身体蕴聚，因而不能与我混为一谈。

这种想法并不合理，如同军队和珠鬘一样，蕴聚和相续没有成实的本性。相续不存在，可用鬘来比喻；聚合不存在，可用军队来比喻。《释量论·成量品》中也专门用长和串，宣说了聚合和相续不存在之理。

具体而言，我昨天心相续的刹那、今天心相续的刹那，乃至老年时心相续的刹那，全部是连在一起的，似乎有一个长长的东西，但其实这是一种笼统的妄执。或者从总体上看军队是存在的，但如果好好分析，除了一个个军人之外，并没有一个叫“军队”的法。同样，身体也是由各种微尘组成，真实的本体并不存在。世间上任何一法，用智慧来剖析都是如此，所以龙猛菩萨在《大智度论》中说：“诸法如芭蕉，一切从心生，若知法无实，是心亦复尽。”万法如芭蕉树一样，皆从分别念而生，若能了知诸法无实，那么心也不可能存在。

这些道理，我讲《金刚经》时也讲过，《金刚经》中云：“若世界实有者，即是一合相[43]。”

[43] 一合相，是指对总体相状的一种执著。比如瓶子本来是由微尘组成，但人们有一个总体的概念，把这些微尘的聚合称为“瓶子”；五蕴中本来没有我，众生也因为有了一合相，就把五蕴的聚合执为“我”，对其产生实执。

世间上的诸法，如身体、家庭、单位、森林、江河等，人们认为实有存在，实则全是假合之相。如《四百论》云：“于相续假法，恶见谓真常。积集假法中，邪执言实有。”对相续假立的诸法，凡夫以恶见说为真常；在积集的假法中，凡夫以邪执言为实有。

月称论师在《入中论》中，也用观察车的七相推理来证明此理。《自释》中还引用《宝积经》的教证说：“世间与我诤，我不与世诤。”佛陀虽已彻达一切都是假的，但如果世人说它存在，佛陀也不会与之争辩。论中还用了“瓶衣帐军林鬘树”等比喻，说明瓶子、衣服、帐篷、森林、军队、树木等法，实际上并不存在，这个道理讲得非常清楚。

因此，我们认为实有的东西，要去详细观察，否则沉溺在分别妄念的网当中，自己也不知道会变成什么样。尤其是龙猛菩萨和月称菩萨的殊胜教言，大家一定要学习，他们是大乘佛教公认的圣者，没有人能驳倒他们的观点。

如果蕴聚的我不存在，相续的我也不存在，那么谁在感受这一痛苦呢？很多人认为一定要保护自己及亲友，不让其遭受痛苦，但用智慧

来观察，（《智慧品》也会讲很多这方面的教言，）所谓的我根本不存在，胜义中不存在，名言中也不存在，只不过名言中有一个假立的存在，但假立的并不等于真实的。所以，我不存在的话，我所感受的痛苦怎么会存在呢？“既无受苦者，诸苦无分别。”既然没有真实的受苦者，自他的痛苦也就没有什么分别了。

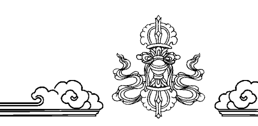
《学集论》中也讲过，我和他如同此岸和彼岸，是互相观待而安立的。在河的这边，可以说这是此岸，那是彼岸，而坐船到了那边，角度就换过来了。同样，我们现在认为“这是我”，但学习到了一定的境界，根本不会觉得蕴聚是自己，反而会把别人当作自己。真的，菩提心修得比较好的时候，很多人对自己根本不在乎，再怎么生病受苦也无所谓，而看到别人，甚至是怨恨的敌人受痛苦，心里就特别难忍，恨不得以自身代受。

当然，每个人的根基不同，行为上也是迥然有异。前段时间，杭州有一个潘居士，在我家乡帮我建学校。其实他的条件特别好，但在那里已住了五六个月，一直打地铺，房子也很简陋。他看见那里的小孩没有机会读书，条件

也很差，就发心在那边监工建学校，自己再怎么苦也不在乎。说实话，我都非常佩服，虽然他是一个居士，却能将国内外的好多企业全部放下来，在那里帮助众生做事情。我接触他的时间比较长，大概有五六年了，知道这个人不是搞名的，也不是搞财的，没有任何企图，就是想一心一意帮助那些可怜的孩子。

而我家乡的几个老师，却千方百计地想吃一点回扣。按理来讲，当地老师看到身边的孩子有受教育的条件，不应该在那上面找机会。可是恰恰相反，不相干的人一直很心疼，想帮助，而有个别的老师……我那天特别不理解，这些人一方面是素质问题，一方面也是没有受过大乘教育。他们做些不如法的行为时，我一直在想通过什么方式来惩罚？确实，别人无条件地这样受苦，想帮助你这个地方，你自己也应该想：“我毕竟是老师，有一定的责任。”可是他们却在这个时候搞很多小动作，实在让人难以理解。

我们这里也有些道友，帮助别人的话，什么都愿意，帮助自己什么都不愿意。但有些人完全相反，只要是跟自己有关，马上去如何如



何，如果是别人，就事不关己、高高挂起。去年有座房子起火了，某人听说是他的房子，拎了一桶水拼命地跑，到了跟前，别人说不是你的房子，“噢——”，嘘了一口气，掉头就回去了。

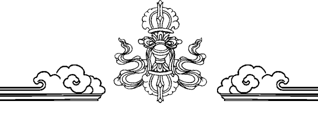
作为凡夫人，这也是大家都有的毛病，但如果能放下我执，就会如同《维摩诘经》所言：“以一切众生病，是故我病。”以众生之苦为自苦，是大乘菩萨的境界。我们有很多发心人员，只要对众生有利，自己再苦再累也愿意，这就是因为“我”的范围制定得不同。

《入行论》的有些颂词并不好解释，希望你们不要觉得《入行论》简单。我昨天也讲了很多道理，如果你真懂得这些颂词，那么其中的甚深道理，你讲也讲得出来，想也想得出来。但若没有深入体会，表面上的囫囵吞枣，对自相续根本不起什么作用。

癸三（摄义）分二：一、真实宣说摄义；二、遣除诤论。

子一、真实宣说摄义：

苦故即当除，何须强区分？
不应有此诤，何须除他苦？



欲除悉应除，否则自如他。

因此，只要是痛苦，我们就应尽力遣除，何必非要分自他呢？是亲朋好友的痛苦，就两肋插刀、义不容辞，而其他众生的痛苦，则置若罔闻；是人类的痛苦就要解除，而旁生的痛苦，则无动于衷。由于无明实执，人们只求自己快乐，不管他人痛苦，这是非常愚痴的行为。诚如此处所说，只要是痛苦，不分自他一定要遣除。

大家以后在路上也好，房间里也好，看见大大小小什么样的众生，当它遭受痛苦时，务必要去帮助它，这是我们佛教徒基本的原则。尤其是大乘佛教徒，不仅不能损害众生，而且还要去帮助众生。你们不要争辩说："这是别人的痛苦，跟我没有任何关系，为什么要遣除？"以这种相似的理由为自己辩驳，非常不合理。只要是痛苦，就一定要遣除。虽然在胜义中，众生的痛苦不存在，我的痛苦也不存在；而世俗当中，众生的痛苦也存在，我的痛苦也存在。凡是痛苦就特别难忍，所以不能只维护自己，不维护他人。

世间上有很多奥秘，大家一定要去探索。

医学、营养学、生物学只能解决人类的基本问题，更深的道理无法触及，而天文、地理、电子力学，虽然涉及的领域比较深广，却无法揭示心的秘密、前世后世、胜义空性、如来藏光明等。我们学习大乘佛法，一定要懂得二谛的道理。龙猛菩萨云："若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。"如果不能区分胜义谛和世俗谛，则无法通达佛法之义。而若明白万法在胜义中如何存在、世俗中如何存在，这是最无上的一种学问。

同时还要具足强烈的大悲心，不具足的话，大乘佛教只是一种虚名而已。有时候看来，世间一些慈善家的行为特别感人，许多大乘行人都自叹不如。阿根廷有个著名的高尔夫球运动员温森，有一次他赢得一场比赛，拿到奖金的支票后，正准备驱车回俱乐部。就在这时，一个年轻女子走到他面前，悲痛地说，她的孩子不幸得了重病，因为无钱医治正面临死亡。温森二话没说，在支票上签上自己的名字，将它送给了年轻女子，并祝福她的孩子早日康复。

一个礼拜以后，温森的朋友告诉他，那个女人是骗子，不要说没有病重的孩子，她甚至

还没有结婚呢。温森听后再三地问：“你这个消息是不是很可靠？”朋友做了肯定的回答。温森长长出了一口气，微笑道：“这是我一个星期以来听到的最好的消息。”温森从那天起，就一直在为那病重的孩子祈祷，所以，他没有因自己受骗而懊恼，倒是为没有孩子遭遇不幸这件事而庆幸。（若换作是我们，首先不一定舍得给，即使给了她，到时候也可能怨天尤人，或者想找她要回来。）

特蕾莎修女的故事中也说，她曾在某地为无处容身的酗酒者专门建了一个收容所。有一次，一个人被严重殴伤，警察问：“是谁打伤你的？”那人不愿说出真相，一直在不断地捏造谎言。警察拿他没办法，只好离去。特蕾萨问他：“你为什么不揭发凶手？”他说：“就是要他受苦，也无法减轻我的痛楚。”

可是有些佛教徒并不是这样，自己稍微受到一点损害，“一定要告状”、“一定要报警”，有些行为连世间的善人也比不上。尽管那些人没有更高的境界，不知道众生皆具佛性，应将菩提心遍及一切众生，但他们那种善良的心，我们学了这么殊胜论典的大乘佛教徒，应该值

得效仿，甚至超越他们。

当然，我在法座上给大家讲经，确实觉得特别内疚，自己平时的所作所为，自己非常清楚：自私自利的心非常重，利他的心很微薄，虽然依靠上师的加持，在寂静山呆了很长时间，也学过大乘各种论典，道理上明白要帮助众生，但在实际行动中，往往是心有余而力不足。真正要帮一点关系都没有的众生，或者害自己的众生，无条件，不求名利，愿意在他面前失去自己的一切，能不能做到呢？我经常受到良心谴责，不得不承认自己是特别不好的大乘修行人。



第一百三十三节课

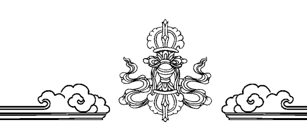
子二、遣除争论：

悲心引众苦，何苦强催生？
若愍众生苦，自苦云何增？

有人问："以悲心将其他众生的痛苦作为我所，如此一来，我不是具有许多痛苦了吗？尤其是发了大乘菩提心的人，在大悲心的催动下，知道众生在受苦，心里就极其难忍。比如听到地狱、饿鬼的痛苦，看见人间地水火风的灾难，或者听说道友生病的情况，心情就会非常沉重。自己的悲心越增上，这种痛苦也就随之而增多。而大乘论典中一再提倡发大悲心，似乎这种痛苦值得接受。既然所有的痛苦都该遣除，那么依靠悲心而引发的痛苦为什么不遣除呢？"

对方说得也对，这是一种痛苦，但并不是无意义的痛苦。前面也讲过了，如果众生所受的痛苦，对今生不利、对来世不利、对自己不利、对众生不利，那我们一定要遣除。但是也有个别情况，表面上看来是一种痛苦，实际上是断除痛苦的根本。

如果一心悲愍众生之苦，自己生起难忍苦



受，这种痛苦与地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦等相比，可以说是微乎其微、不值一提，即使为了众生而割下身肉，对真正的大乘菩萨来讲，也不算是什么痛苦。月称论师在《入中论》中言："观他地狱等众苦，了知自苦极轻微，为断他苦而精勤。"观待地狱、饿鬼、旁生的剧烈苦受，就会明白自己的苦非常轻微，所以为了断除其它众生的痛苦，我们一定要精勤努力。

从另一方面而言，大悲心是一种智慧，它的本质根本不是痛苦。《大涅槃经》中云："大慈大悲名为佛性。"大悲心好像给我们带来了痛苦，实际上这是如来藏的妙用，是智慧的体现，并不是所应舍弃的无义之苦。所谓的大慈大悲，是让众生在痛苦中解脱的心，藏传佛教讲四无量心的教言中都有，《大智度论》也说："大慈予一切众生乐，大悲拔一切众生苦。"慈无量心让众生获得暂时、究竟的快乐，悲无量心让众生离开暂时、究竟的痛苦。表面上看来在受苦，实则与"愿芸芸众生脱离苦海，得到各自所需的果位"之发心相合，这怎么会属于痛苦呢？

修行的三个阶段——最初的发心、中间的修道、最后的成佛，大悲心都必不可缺。月称

论师说：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”于广大圆满的佛果，初时要有大悲心，才能引发菩提心的种子；中间要有大悲水的滋润，菩提种子才不会枯萎，且日日增长；最后要由大悲心示现报化身，让众生获得真实受用。大悲心在成佛的初中后三个阶段不可缺少，因而月称论师造《入中论》时，并没有先赞诸佛菩萨，而是“先赞大悲心”。

这样的大悲心，又怎么会是痛苦呢？我们为了可怜的众生流泪，望其早日获得快乐，是智慧的泪水、悲心的泪水；缘诸佛菩萨的功德生信，流下的泪水也很值钱；但为自己的感情、生活而哭泣，这种泪水一点价值也没有。可是，我们有价值的泪流得很少，悲心、信心的泪水，在大城市里几乎看不见，人们哭往往就是因为感情。

所以，学习这部论典以后，我们应把执著转化为智慧，转化为悲心。《入行论大疏》也说了，前面所讲的痛苦，都是自相的痛苦[44]，而后面所讲的大悲心之苦，只不过名称上叫痛苦，

[44] 自相的痛苦：指心相续中生起很难忍的苦受。

实际上它是根除我们无始以来苦果和苦因的正因。

作为修行人，不管是出家在家，一定要具足两点：一是对众生的悲心，它是佛法的根本，佛经中说：“一切解脱依赖于一法，何为一法？即大悲心。”没有大悲心的话，解脱肯定没有希望。二要有信心，对佛陀、佛法有信心。现在很多居士和出家人行为不如法，就是因为对佛陀没有信心，对众生没有悲心，两大根本失去了，形象上再怎么装模作样，也起不到什么作用。

所谓的出家，并不是剃除须发、穿上袈裟就可以了，内心中应该对佛有向往之情。有些人得过且过，当一天和尚撞一天钟，这样的行为非常不好，既然你穿上出家的衣服，就要对解脱道业有信心、有精进。如果你是一个居士，没有皈依之前就另当别论，皈依完了以后，佛教徒到底要做什么事情，这些没有希求的话，那是不合理的。

有些人刚开始学佛很有热情，过一段时间，好像瓶子里的水一样，全部都凉了，自己的上上下下找不到一分功德，完全都是过失充满。

若是这样，那没必要住在出家人或修行人的群体中，整天享用三宝的财产。现在是末法时代，很多人特别欠缺悲心，我们若真的有了悲心的痛苦，那是多么高兴的事啊！

下面从意义和公案两方面进一步说明，首先是讲它的意义：

一苦若能除，众多他人苦，
为利自他故，慈者乐彼苦。

即便大悲心会为自己带来稍许痛苦，但是以一个人的有限痛苦，能取代众生的无边痛苦。我们也看得出来，如果一个人的悲心非常强烈，那在他一辈子当中，所作所为会利益无量众生。不说大乘修行人，就算是有悲心善心的世间人，影响力是什么样的？大家也是有目共睹。一个领导若有相似的悲心，他管辖范围内的百姓，定会非常快乐。我们出家人也不例外，我看到法王的很多弟子，悲心真的特别强烈，在社会上的影响也很不错，对弘法利生起到的作用非常大。其实他们应该会有一种悲心的痛苦，看见众生特别可怜时，在悲心的催动下，宁愿放弃名闻、利养、快乐，付出自己一切的一切，到各个地方去弘扬佛法。所以，一个人的悲心

痛苦，能遣除无量众生的痛苦，为了利益他众，也为了自己的解脱，生起这样的悲心有什么不合理呢？作为大慈大悲的菩萨，必会心甘情愿承受这一切。

大悲心能灭尽无始以来的一切罪障。《入中论》云："既许彼苦能永尽，往昔所作恶业果。"佛陀也说："若发菩提心，大难天须救。"发了菩提心的人，即使遇到困难违缘，十方天尊、白法护神也会鼎力相助。在弘法利生过程中，自己一个人遭受痛苦，但能拔除众生的一切痛苦，这也是非常值得的。有个居士前段时间说，她身体非常不好，但经常在想："但愿众生的痛苦成熟在我的身上。"这样慢慢串习下来，好像生病也有价值了。确实，学习大乘佛法的人应该这样想。

噶当派的《断除希疑祈祷文》中讲过："如果我生病对众生有利，祈求加持我生病；如果我病愈能更有利，祈求加持我能痊愈；如果死亡对众生更有利，祈求加持让我死亡。"我们也要发这三大愿。很多人不愿意生病，不愿意死，临死时一边呼唤一边祈祷："能不能让我活下来啊，哪怕一天也可以，你可不可以告诉阎罗死

主，我还是愿意呆在这个世界上？世界多么美好，我不要死！”作为大乘修行人，不应该这样想，若是为了自己，活也不好、无病也不好、健康也不好；若对众生有利，生病也可以、没有病也可以、死掉也可以，这是非常甚深的一个教言。所以，自己的痛苦若能遣除众生痛苦，那么一定要接受，以这种轻微的苦遣除最大的苦。就好比吃很苦的药，吃起来有点不舒服，但这个药效很不错，若能制止永恒的病，你愿不愿意接受呢？

大乘修行人看见众生很可怜，心里真的不舒服，不说大菩萨的悲心，就算我有时候也有这种感觉。前段时间我到几个特别穷的牧民家里，看到他们的生活后，一下午都特别不舒服，“他们过这样的生活，真的好可怜哪！他们的孩子也比较多，到底吃什么、穿什么啊？”自己也是多管闲事吧，我又不是他们的家长，他们的吃穿跟我也没有关系，但是看见别人痛苦，心里确实不舒服。这样的不舒服其实也很好，如果没有这一点，你不一定去帮助众生。

现在汉地的很多人，不愿意看不好的对境，只愿意看美好的花园、漂亮的对象、金碧辉煌

的寺院，全部都是悦意的对境。悦意的对境也许能让你生起信心，但出离心和悲心不容易生起。因此作为佛教徒，有时候应该特意去肮脏不堪的环境中，看一下特别可怜的众生，这对自己培养菩提心、大悲心有非常大的利益。

没有大悲心的话，成佛的根本就没有了。佛陀在经中说：“诸佛以菩提心为正因，大悲心为根本。”其他经典中也说：“大悲心是一切诸佛功德之根本。”失去了大悲心，就不愿意帮助众生，从而堕入声闻缘觉之道，甚至堕入世间道，这样就惨了，学大乘已经白学了！

你们入了大乘以后，心里应该有一种改变，这种改变不要只是一两天。很多居士说“我学《入行论》有很大改变”，希望你们是永恒的改变，两三天的改变、一两年的改变，对自己解脱也起不到作用。我们每个人都应该发愿：“我利益众生的心，乃至成佛之前不要退。”不仅要发愿，实际行动中，从现在开始，也要尽心尽力、力所能及地去帮助众生，利益众生，这是我们不可推卸的责任！

妙花月虽知，国王有害意，
然为尽众苦，不惜殉自命。

大悲心特别强烈的菩萨，愿意牺牲自己的身体生命，这出自于大乘经典《三摩地王经》(又名《月灯经》)。经中记载：比丘妙花月菩萨，虽然知道到皇宫去弘法利生，国王会杀害他，但是为了使众多有情获得解脱，他毅然前往该国。

在久远以前，宝莲月如来出世转法轮，最后示现圆寂。他的教法要隐没时，有个国家叫具宝国，由勇施国王持政。勇施国王禀性粗暴、秉持邪见，对佛法不具信心，将国中七千名菩萨全部驱逐出境。七千位菩萨来到普贤林，依止妙花月菩萨精勤修习，妙花月菩萨为他们传授佛法。

某一天菩萨以神通观察，发现具宝国皇宫附近有许多众生因缘成熟，自己若去传讲佛法，可使他们证得不退转果位。(前世不退转的种子，今生引发出来的话，需要一个传法或者出家的因缘。)如果自己没有去成，这些众生的解脱会耽误下去，这次无法获得不退转果位。

他把情况告诉所有的眷属，眷属们都知道这种做法必须以生命为代价，于是哭着劝阻菩萨不要去。妙花月菩萨说："如果为了保全自己的生命，而放弃利益他众，那绝不是大乘的佛

子。"然后不顾他们的请求，前往皇宫去了。

在七天之中，妙花月菩萨不进饮食，晚上转绕如来指甲之佛塔，白天为有缘众生转法轮，正如他神通所观的一样，无量无边的众生都获得了不退转果位。勇施国王得知之后，生起极大嗔怒，派一位叫能乐的刽子手，将菩萨四肢砍断、双眼挖出，以残忍的方式把他处死。

当时菩萨身体没有出血，而是流出了白色乳汁，天空中彩虹缭绕，响起各种吉祥的声音，瑞相纷纷呈现。刽子手见此，生起后悔之心。消息传到宫中，国王也是追悔莫及，命人将菩萨的法体作塔供养，自己经常在塔前忏悔。

现在世间上有些人，为了集体或国家的利益，尚且不顾一切，最后英勇牺牲。我们大乘修行人，看见对众生有利时，也应该付出自己的生命，当然生命都不在乎的话，财产、名声、地位等身外之物，更是不会顾及的。真正利益众生的人，根本不会炫耀自己，也不会时时想着自己的利益，如果不能利益众生，他们连往生极乐世界，享受清净刹土的妙欲都不贪求。(因为六道众生这么苦，要解救他们的话，不可能有心情去享受。)那么人们追求的美色地位，在菩萨的

眼中更是像不净粪一样，一点价值都没有。

《修心七要》的讲义中曾说，为了自私自利而修行，叫做“俗人”；为了利益众生而修行，称为“修行人”。我们是不是修行人，自己应该最清楚。有些人自称是大修行者、大活佛，而我们在这里，就算是活佛、法师，很多人也不敢这样叫。为什么呢？因为自己连大乘修行人都算不上，整天都被自私自利缠缚着，即使偶尔有利他的心，也像云间的太阳一样，一会儿又被贪色恋财、自我维护的不清净心覆盖了。所以凡夫人不值得宣扬自己，自己没什么了不起的。

作为佛教徒，我们的目光应该摆正，如果你一直盯着特别高的法，希望自己成就神通，能够发光，真的没有必要。有些人说：“上师，您肯定是大成就者，您头上开始冒烟了。”（可能上师着火了。）其实发光并不重要，灯泡也可以发光，冒烟也不值得歌功颂德，假如上师真的了不起，那要看他具不具足大悲心。《大圆满前行》讲了很多上师的法相，最后华智仁波切总结道：“概括而言，观察上师归根到底可以包含在观察他是否具备菩提心这一条件当中。”

现在的社会有时候有点不好说，真正听闻、传讲正法的地方，很多人嗤之以鼻，觉得没有加持力。而一些骗财骗色的骗子来了，大家都争先恐后去供养。正法没兴趣，邪法特别希求，还觉得非常荣幸能遇到一个邪知识，平时连走路和说话都鼻孔朝天。

其实就像噶当派大德所说，现在末法时代，不是宣扬的时代，而是观察自心的时代；不是说一些大话的时代，而是要老老实实帮助众生的时代；不是说自己开悟、宣扬自己境界的时代，而是对治烦恼的时代。倘若自己的烦恼都无法对治，贪嗔痴等极其旺盛，连压伏都力不从心，还说成就了神通神变，那可能有点谈不上。

现在汉地的很多城市，由于以前学气功的影响，经常追求感应感觉。其实感应感觉不重要，如果你想要感觉，把刀子戳在身上，马上就会有感觉。应该说利益众生的菩提心最重要，若能生起这一颗心，即可摧毁无始以来的萨迦耶见，以后做什么事情都不会痛苦了。我们现在的一切痛苦，统统建立在自我维护上面，不信你可以观察一下，你痛苦的时候，是为了自

己和亲友，还是为了众生？若为众生而流泪痛苦，那是非常荣幸的，但事实上呢？

像妙花月菩萨那样的精神，对我们凡夫人而言有一定的困难，但大家毕竟发了大乘菩提心，有些行为不要随顺世间，否则自己也会觉得非常惭愧。

壬二、功德：

如是修自心，则乐灭他苦，
恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

如是串修自他平等的人，定会乐于灭除他人的痛苦，纵是地狱也愿意前往，如同天鹅欢喜地趣入莲花池一样。

我们在生活中可以感受得到，只要自己心里愿意，再怎么痛苦也不觉得，反而觉得是一种快乐。所以，修自他平等的菩提心非常重要，一定要想：“众生怎么样，我也是怎么样；我怎么样，众生也是怎么样。”苦和乐方面互相交换、互相对比，这样以后，大乘佛法的加持力是很强的，自然会生起“乐灭他苦”的大悲心。

我学了这么多年佛法，现在什么境界都没有，除了灯泡的光，什么光都看不到，有时候也有点伤心。但转念一想，不要紧，自己刚来

学院时的利他心，和现在的利他心相比，还是有一点差别。刚来时自己有很多想法，当时在文字上都记下来了，现在看的时候，确实觉得大乘佛法不可能白学。

在座的道友，有些学了半年、一年，有些学了几十年，在利他方面，都有不同程度的感受。这些利他的菩提心，要么是来自阿底峡尊者的七种教言，要么来自寂天菩萨的这些教言。作为真正有菩提心的人，自己再怎么苦、再怎么累，只要对众生有利，到地狱里去也毫无怨言。弥勒菩萨在《经庄严论》中云：“勤于利他大悲性，入阿鼻狱甘如饴。”假如具足精勤利益众生的大悲心，往赴地狱都心甘情愿，世间的灾难就更不在话下了。有些人认为：“你们佛教徒很厉害，愿意到有传染病的地方去，愿意到有灾难的地方去。”其实这并不是最了不起的佛教徒，那些对人间来讲是可怕的禁地，但跟地狱比起来，差距还是有一点大。

如果你乐于代众生受苦，就不会觉得那叫痛苦。前天我和慈诚罗珠去放生牦牛，早上七点钟去的，放的牦牛特别多，我们当时很高兴，觉得它们一辈子都远离杀害了。这些牦牛可能

要几千万，但我们也没有花钱，只是通过佛法的说服，让他们自己发愿。那里的人最多有两百头牦牛，（三百头可能没有，我们那边比较穷，不像红原和若尔盖——在无边无垠的草原上有成群结队的牛羊，而是在小小的草原上，有几百头牛。）当地的牧民虽然很穷，但是愿意把牦牛全部放生，终生不杀，心情也非常激动。我们午饭都没有吃，到了晚上十点钟左右晚饭和午饭一起吃，但也没有饿的感觉。

作为我，不是说什么谦虚的话，只是有一个相似的菩提心，本来平时走路做事都觉得累，但在相似悲心的驱动下，看见众生不遭杀，自己受苦也愿意。包括我们一起去的道友，都没有饿的感觉，也没有累的感觉。但晚上睡觉时，我全身好像变成尸体一样。

看见可怜的众生愿意付出，应该要有这样的悲心，成佛并不是一生一世的问题，现在慢慢培养的话，今后一定会成就这种果位的。

《菩提心释》也说："若人修悲已坚固，愍诸众生所受苦……欣然往赴无间狱。"我们的菩提心若已坚固，则会不惜一切代价救众生，即使去往无间地狱，也如同入禅定一样快乐。藏

传佛教有一个金厄瓦格西，他生前一直发愿死后到地狱去度众生，后来接近圆寂时，面前显现了清净刹土的境界，他特别失望地喊："不！我要去的是地狱……"

尽管我们做不到他那样，但也应该默默发愿："只要能利益众生，即使我被判无期徒刑，终生关在监狱里也愿意。"世间上最残忍的除了判死刑，就应该是监狱了，但若能度化一个众生，哪怕到监狱里去，也应该甘之如饴。大家有没有这样的发心？自己应该衡量一下。刚开始的时候可能没有，但逐渐应该会好一点的。

以前我习气也是特别严重，尤其在中学期间，同学里面好像没有一个我没打过架的，但现在不管他们怎么惹我，我也不会打架，这一点是敢保证的。这不是什么修行境界，而是受了很多大乘教育以后，心态确实有所改变。

前段时间我想：如果有一天，摩托车或汽车故意把我撞死了，假如我还有一口气，最后一句话就是："不要害他！"因为他故意撞死我，可能会被判死刑、我的家人告他，倘若以怨报怨，这不是修行人的行为。我不是说大话，心中真的这样发愿，最后只想在人间留下这句话，

除此之外没有别的希求。

大乘菩提心，口头上谁都会讲，这个很简单，不像因明和《现观庄严论》那么难，但真正做起来的话，并不是像想的那么容易。鸠摩罗什来中土之前，他母亲就曾告诉他："大乘甚深教法要传扬到东土，全得仰赖你的力量。但是这件宏伟的事，对你而言，却没有丝毫利益，怎么办呢？"

（他母亲据说非常了不起，最后获得三果，她的因缘也比较奇妙。鸠摩罗什的父亲原来是个出家人，后来为了娶她而还俗，过了一段时间，她又开始生起出离心，非要出家。她丈夫说："我本来是好好的出家人，你不让，非要我还俗，现在你要出家，我怎么办呢？"于是坚决不答应。她就绝食抗议，到了第七天，气若游丝，她丈夫只好忍痛答应。然而她比较聪明，在没有落发前，坚决不吃任何食物。她丈夫也没办法，为了保住她的性命，即刻命人给她剃度出家。）

鸠摩罗什回答说："大乘菩萨之道，要利益别人而忘却自己。假如我能使佛陀的教化流传，使迷蒙的众生醒悟，即使遭受赴汤蹈火的苦楚，我也没有丝毫怨言。"

从历史上看，过去很多大乘修行人，为了众生愿意牺牲自己，我们后学者有没有这种悲

心和弘法的志愿呢？你说的话不一定要多，关键是内心要想："我生生世世一定要利益众生，暂时解除他们的身心困扰，究竟让他们获得无上圆满正等觉的果位。"有了这样一种信心，才算是大乘菩提心。否则，表面上声称"我要利益众生"，实际上把他们引入世间道，这是不合理的。

《楞严经》的一个讲义中说，现在的人间佛教也叫"人乘"佛教，因为已经落入了世间法，根本没有提倡出世道。当然，也不能将所有的人间佛教全部定位是人乘佛教，但可能是有这种现象。无垢光尊者的教言中讲了，没有入小乘和大乘之前叫人天乘，是指让人们行持善法，获得人间或天界的福报。现在很多人，包括佛教徒特别喜欢求福报，有些法师也是反复强调："福报应该很大，有了福报可以发财，找到好的对象……"仅此而已，这是不合理的！人天乘只是佛陀引导众生的善巧方便，以使他们趋入佛道，但不能把这当作最究竟的妙梯、最究竟的解脱。人天福报是有漏之果，享用完以后就没有了，尽管三宝的加持不可思议，是能让众生得到福报，持诵密咒也可以发财，但

最终的目的不是这个，而是让众生离苦得乐，获得断证圆满的佛果。没有这种发心的话，将会把众生引入什么样的领域中去？大家应该值得深思！



第一百三十四节课

现在讲的还是自他平等的修法。昨天说发了大乘菩提心的人，看见可怜众生就愿意去度化，甚至前往地狱也如同天鹅入莲池一样欢喜。为什么呢？下面讲这个道理。

有情若解脱，心喜如大海，
此喜宁不足？云何唯自度？

如果众生在业和烦恼的束缚中获得解脱，超越生死轮回的大海，得到暂时究竟的无量妙乐，大乘行人的欢喜心无法用语言来表达，就像深不可测的大海一样广大。各位可能也有这种感觉吧，假如你菩提心发得比较成功，只要看到众生快乐，内心深处的欢喜会极为强烈。这样的喜悦难道还不满足吗？

人的欢喜心若到了极点，是很难控制的。有些表彰大会上的得奖者，好像坐也坐不下，站也站不稳，在短暂的时间中，整个人的形象已经变完了。甚至去年的电视上，有几个出家人得了“爱国奖”，我看了一下他们的表情，他们兴奋得就像获得圆满正等觉果位一样。如果利益众生方面有这样的欢喜心多好啊，但他们

这方面有没有做事也不好说，只不过给政府帮些忙而已。现在很多人自己生意成功、名声大振、获得利益，就欣喜若狂，但是让众生解脱、获得法利，情不自禁的欢悦并不常见。

有些人自称是大乘修行人，甚至大乘修行人还不满足，一定要说是密宗修行人，有一种超越世间的称呼，自己才有欣慰感。但是我觉得作为一个佛教徒，应该实事求是、实实在在，假如内心对佛有信心、对众生有悲心，不管你有没有名声都可以；如果没有这两种功德，纵然你再有名声、再有财产，也是一种虚设而已，没有多大的意义。所以你为什么不愿意去度众生，而要追求声缘等独自寂灭的小乘之乐呢？《学集论》中云："乏味解脱有何用？"这种舍弃利他的解脱，没有任何味道可言。

当然，从个人来讲，自我的寂灭、自我的解脱可令自己断除烦恼，脱离轮回，是有一定的利益。但从大乘佛教的宗旨而言，自私自利在修行中是极大的障碍。弥勒菩萨在《经庄严论》中云："智者虽常处地狱，不障清净大菩提；二乘清凉自利益，得乐虽妙障菩提。"菩萨即使长期处于地狱，由于利他心极为强烈，根本不

会障碍取证菩提；而声闻和缘觉二乘行人，就算住在寂静的地方饶益自己，也对解脱有很大的障碍。

我们不管学汉传佛教，还是藏传佛教，一定要看自己修的是大乘还是小乘？如果念佛参禅是为了自己解脱，那纯粹是小乘宗法。口头上再怎么说也没有用，关键要看自己的发心。有些净土宗的老太太，每天念佛非常精进，这一点值得随喜，但什么叫利益众生根本不知道，发心上有很大问题。净土宗有个别法师和居士，口口声声说密宗不好，但密宗自古以来特别强调菩提心，理论上也好，修行上也好，将之贯彻得非常圆满，有相当一部分修行人以利益众生为目标。而在有些宗派中，法师只是提一下菩提心，到底菩提心怎么修、菩提心的利益是什么、没有发菩提心有哪些过患，几乎从来不强调，以致下面的人都不知道。

一般来讲，有智慧的人很少，《水木格言》云："百人有一勇士，千人有一智者。"一百个人当中，勇敢的人只有一个；一千个人当中，有智慧的人只有一个。可能万人当中，大乘修行人也只有一个。很多人修行的目的，或是为

了自己今生的利益，或是为了来世往生到极乐世界，那里的待遇、享受如何如何优越……心里一直惦记着这些，这种修行不太好。

要知道，菩提心是最重要的，藏传佛教有很多修菩提心的窍诀，这些窍诀即使你从徒弟那里得来，也应该接受。名义上你是他的剃度师或传戒师，但是他到藏地求得菩提心的教言，你跟他学也没什么不好意思的。

藏传佛教中互为师徒的人非常非常多，汉传佛教中也不乏这样的例子。鸠摩罗什的传记中记载，鸠摩罗什有一个小乘师父，叫盘头达多，对他的恩德比较大。后来鸠摩罗什在龟兹国翻阅大乘经论，因为智慧非凡，完全通达了大乘的殊胜教义，很想能为自己的师父解说。不久，盘头达多正好来到龟兹国，鸠摩罗什就为他讲说《德女问经》，首先师父不同意人无我和法无我的观点，鸠摩罗什便运用种种比喻，深入浅出地进行剖析，终于说服了盘头达多。最后盘头达多赞叹道："和尚是我大乘的师父，我是和尚小乘的师父。"两人大小乘互为师徒，这一佳话流传至今。

因此，不管哪里有殊胜的教言，自己都应

该接受。但现在有些人水平比较低，认为"我是你的师父，就永远是你的师父"，所以徒弟有什么样的功德和智慧，都不愿意去求，求的话，好像面子上过不去。其实不应该这样，我们藏传佛教的一些大德，不论哪个人有清净的传承、殊胜的教言，只要对方是真正的善知识，就愿意虚心请教。今后佛教界的思想若能进一步发展，过去保守派的观点，应随着时代的变化而逐渐开放，这样只有利益，没有损害。

在这里，寂天论师讲了很多忘我的功德、利他的教言，这方面在其他论典中恐怕没办法获得。尤其是利益他众的功德，用我们世间的语言很难以描述，《入行论大疏》中说："情难自禁利他大悲德，诗人妙笔难能赞少许。"古代大名鼎鼎的诗学家，像唐代的三大诗人，只能描述西湖的秀丽、泰山的巍峨，而对于菩提心的功德，即使用最好的笔墨，也无法尽致其万一。

所以，修行人应该先从理论上懂得菩提心的功德。平时不管你是生活还是工作，如果有了菩提心，将会带来极大的利益。我们修行也是如此，假如没有菩提心，那么修行不一定成功。在这些问题上，大家平时应该多观察，看

自己在众生获得快乐时，有没有喜悦的心情？没有的话，说明你菩提心修得不成功；如果众生获得快乐，你就像中了大彩一样，这才是大乘菩提心的标志。

故虽谋他利，然无骄矜气，
一心乐利他，不望得善报。

因此，菩萨虽以种种方法来饶益他众，却没有骄傲自满、自以为是的心态。现在有些大德，真是名副其实的大乘修行人，不说他的一生当中，即使一天的行为也难以想象，弘法利生的事业极其广大。以前上师老人家在世时，我们身边的人经常有感而发："一个人竟然有这么大的发心，这么大的威力！"尤其是开法会的时候人山人海，一个大菩萨能给成千上万的众生，种下了菩提的种子。

这些有大乘菩提心的人，绝不可能有傲慢心，在别人面前炫耀："我的眷属如是众多，我的事业如是广大，我一个人度了这么多众生，难道你们不觉得稀有吗？我是不是登地菩萨啊？我现在是多少地呢？"除了有调化弟子的特殊必要外，（这是经论中也开许的，）诸如此类的话，不可能从他们口中说出。对高僧大德而言，

利益众生是一种责任，任何丰功伟绩都不值得声张，言行举止还是跟普通人一样，自己不会高高在上。

现在有些人恐怕不是这样，为众生没有做什么事情，却喜欢用各种方式来宣传自己："我修了什么塔，建了什么寺院，我在人们心目中的影响如何如何……"我遇到过很多所谓的高僧大德，也许是在众生面前的显现吧，看起来特别傲慢，好像世界上只有他一个人，做点区区小事就要昭告天下，生怕别人不知道。这不是很好！真正的大乘菩萨，一是没有骄傲心，二是一心一意愿意付出，帮助众生、利益众生没有任何条件，不图任何回报。在《释尊广传》中，佛陀因地时布施身体财产、妻子儿女，帝释天问他是为了什么，他说："唯一想让众生获得快乐，此外没有其他希求。"这句话的含义，大家理当深深地思维。

现在很多人学佛也好、念佛也好，都是求福报，但无论是求来世的福报、今生的福报，发财也好，升官也罢，都属于人天乘的修法，根本不是大乘佛教。因此，我们一定要观察自己的心，心很清净，所修的法也会圆满的；如

果心不清净，被自私自利的毒药染污了，纵然表面上做很多功德，那也不是成佛的因，只是随福德分善，而没有成为随解脱分善。

如今有些人的世间知识相当丰富，但对藏传佛教、汉传佛教的知识比较欠缺。要知道，世间知识几年就要更新换代，六七十年代的大学生，所学的现在根本用不上。可是佛陀的真实语，千百万年也不会改变，只要按照这个原则去做，任何时代的变化都可以印持。

可是有些佛教徒并不懂这一点。前段时间，听说藏地有些寺院进行整顿：所有的出家人要么守戒律，要么强迫把僧衣脱掉。事后很多人问我怎么看，我说："这个可能有点麻烦，他自己愿意的话，那是可以，我们有时候也强调：'你这样不如法的出家人，不如当在家人好。'这是佛陀也开许的。但强迫让他脱僧衣，过失还是非常大。佛陀在《地藏十轮经》中讲过，如果强迫出家人把僧衣脱掉，则是毁灭了我的佛法、毁坏了三宝，比五无间罪还严重[45]。"

[45] 《地藏十轮经》云："于彼无量诸佛出家弟子，或是法器或非法器，退令还俗，脱其袈裟，课税役使，由此恶业障故，经无量劫堕诸恶趣……此恼乱佛弟子罪，亦过前说五无间罪无量倍数。所以者何？若诸比丘毁破禁戒、作诸恶法，犹能示导无量百千俱胝那庾多众生善趣涅槃无颠倒

乔美仁波切在《山法》中讲过一个公案：有个居士的境界很高，常到布扎拉刹土[46]面见圣尊。有一次，他在路上看见一个居士，穿着出家僧衣在驱牛耕耘，旁边有好几个孩子，树上挂着钵盂，耕耘时杀了无数小虫，鲜血染红了工具。那居士一看，特别心痛，觉得他故意玷污佛教，于是把他痛斥一顿："你如果要做出家人，为什么娶妻生子？把僧衣脱掉，穿你在家人的衣服去！"然后把僧衣、钵盂全部拿走，放在一个清净的地方。

但从此以后，他到清净刹土去，再也见不到圣尊的面了。他励力忏悔了很长时间，最后才开了一个宫殿的门，但里面的圣尊还是见不到。后来另一圣尊告诉他："因为你脱掉了出家人的衣服，所以才见不到圣尊。"他特别后悔，赶紧把衣服还给那人，还是让他继续不伦不类地穿着。

现在有些居士也是这样，不同意自己的家

路，与诸众生作大功德珍宝伏藏如前广说，况持禁戒修善法者。以是义故，若有恼乱佛弟子众诸出家人，当知则为断三宝种，亦则名为挑坏一切众生法眼，亦为毁灭我久勤苦所得正法，与诸众生作大衰损。是故恼乱佛弟子罪，过前所说五无间罪无量倍数。"

[46] 布扎拉刹土：观音菩萨的刹土。



人出家，就强迫他换在家衣服。其实这个过失非常非常大，比五无间罪还严重。不信的话，汉文的《地藏十轮经》中也有，你们可以看看佛陀是怎么讲的。

有些人根本不懂佛教，说话从来没有教证，甚至个别高僧大德讲法时，也全部是自己的分别念。当然，他若是大成就者，说出来的话会比较可靠，但有时候好像也不是这样，因为他有地位、有财产，很多人就恭敬万分，把他的话当成金刚语。不说像他们那样的大德，即便是我说几句，暂时与我有关系的人也会认为千真万确，但如果没有佛经的依据，确实不应该随便说。我讲《入行论》的时候，基本上都是围绕着颂词发挥，问题可能不是特别大，也不可能太离谱，但若有时候没有经教的依据，自己很怕偏离轨道，所以尽量引用一些教证。

有些汉地的大德和藏地的上师，开示时对因果好像不太懂，随随便便就下定论，然后自己的语言成了弟子永远的依靠处。如果你是大成就者，说得完全对，那倒是非常好，否则，将无数人引入无明之道，过失是很大的。所以，大家应当值得注意。

藏传佛教中历来有很多大德，不顾一切利益众生，从来没有一丝一毫慢心。如第二世多哲仁波切，年轻时显现上行为不太如法，被寺院迁单。他到了另外一个地方，成为当地的国师，以大慈大悲度化了很多众生。后来一场可怕的天花袭卷该地，他以菩提心和自他交换的力量，自己承担了这一疾病。当他濒临死亡之际，他以前寺院的一些弟子到来，要求他临终时不要示现神迹，这样才不致损害寺院的名声，毕竟他们曾把他赶出寺院大门。多哲仁波切同意了。（如果是世间人，恐怕不会这样，自己有一点境界的话，“你原来开除我，我一定要在你面前示现一个大神变!”）

几天后，多哲仁波切屈服于天花的摧残，跟普通人一样痛苦地离世了。寺院那些僧人感到很欣慰，他们的任务达成了。但就在那一天，大成就者钦则益西多吉（多哲仁波切的一位上师）突然出现，一如往昔穿着猎人的装扮。

（我原来也翻译过他的传记[47]，里面有很多精彩的故事。这些大成就者超凡入圣的境界，凡夫人不一定能够接受，但修行人至少要知道一些。对有信心的人来讲，利益当然会非常大。最近我也在翻译第一世敦珠法王的

[47] 现收录于《显密宝库 18》之《圣行集萃》。

传记，里面也有很多感人的故事。好，不说了，偏题了。）

他看见多哲仁波切的尸体躺在地上，痛骂道："难道你一点都不懂吗？大圆满上师怎么能这般死法？起来！坐起来，显示你骄傲的传承。"在这个时候，尸体在无人扶持下，突然腾空而起，结双跏趺坐的姿势，毫无支撑地坐于空中，出现彩虹、天乐各种瑞相……在藏地，这是家喻户晓的事实，当时有很多人亲眼目睹了这一经过。

藏传佛教的这种故事非常多，很多人可能不知道，尤其是有极个别的人，并不了解藏传佛教的殊胜性，随随便便就开始诋毁。分析其来源，大概在明末清初和现代，有一些老和尚在佛教界相当有名望，他们对藏传佛教有过片面的评价，以致下面的弟子纷纷效仿。藏传佛教中大成就者的殊胜行为，有些人根本不知道，清净戒律的一面也不了解，只不过听别人说藏族的喇嘛吃肉、娶妻子，就在不同的场合公开谴责藏传佛教。

我看到汉地一些很有名的大德，对藏传佛教一点都不了解，说出来的话，听了以后就想笑："这么大的大德说这种话，确实对自己的身

份有害。"他的弟子也不断用师父的话来毁谤藏传佛教。其实现在世界的距离拉近了，藏地到底是什么状况，通过各种方式都可以了解，即使你不能了解，也可以亲自到藏地研究一番。到时候你也许会迷惑的，你诽谤的时候很厉害，但真正到藏地学习中观、密法以后，可能连基本的道理好几年也学不会，在那个时候，你批评或诽谤的勇气全部会消失的。

有些大德说话不太注意，尤其是五六十年代，藏地的交通不方便，消息也比较闭塞，汉地很多人一听说密咒，就认为是自己念的《楞严咒》，喇嘛念的就是密咒，至于藏传佛教的真相，根本一无所知。有些台湾和大陆对密宗有看法的人，肆无忌惮地造了一些论典，但这些论典经不起任何观察，有些人连名字都不敢写出来，我想除了愚笨之人外，谁也不会相信的，因为里面很多都不是藏传佛教。若想了解真相，大家不妨来藏地看看，如今交通这么方便，这并不是很困难。因此，某些人在引用自己上师教言的时候，应该稍微观察一下，现在学藏传佛教的人这么多，随便信口开河的话，会不会给自己的事业带来不良影响？

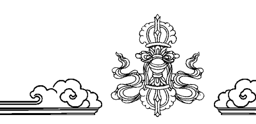
辛三、摄义：

微如言不逊，吾亦慎防护，
如是于众生，当习悲护心。

对于自身，别人稍微有点出言不逊，说“你的亲戚不好”、“你朋友不好”、“你很难看”、“你学习没有进步”等，自己就特别不高兴，马上竭力去辩护。同样，对于任何一个众生，当他受到别人的谴责毁谤时，你也应该修习这种悲悯心与爱护心。

然而，凡夫人自私自利的心非常强烈，利益他众的心很微薄。当众生遭到毁谤时，自己无动于衷，甚至人云亦云、随声附和。而自己呢，华智仁波切说：“小虱子叮咬的痛苦都无法忍受，会立即做防护。”身上溅了一个小火星，也会觉得痛苦难挡。既然如此，众生都是一样不喜欢痛苦，为什么你看见旁生遭杀时，什么感觉都没有呢？这算不上大乘行人！

有些念佛的老太太，旁边有众生遭杀时，不但没有感觉，甚至边看边放声大笑。出家人也有这种情况，别人在杀牦牛时，就像在做其他工作一样，自己根本不觉得众生在受苦。但如果是杀人，他会觉得多么残忍啊；如果是杀



他父亲，感觉会比较强烈；如果是杀他自己，那就更不用说了。但是心态若转到别的人或旁生身上，自己就没有执著了，这说明他菩提心修得不好。

从道理上讲，我们自己怎么样，众生也是怎么样，自己对小小的危害毁谤都不愿意接受，众生也是一模一样。因此，以后看见其他众生受到毁谤、痛苦时，应该像保护自己一样。大家在实际行动中能不能做到这一点？如果能，那真的算是一个佛教徒。

那天我去我的家乡，正好看见一个学校放学。天气比较炎热，水池里的好多小虫快干死了，当时大概是一点钟，小学生的午饭还没有吃，但一直在那边救小虫。藏地的很多地方，小孩从小就有这样的悲心。我当时在想：汉地的小孩会不会也这样啊？恐怕有一定的困难。原因是什么呢？跟父母对小孩的悲心培养有关。

作为父母，不仅要让孩子学一点知识，最关键的是让孩子有悲心。如果没有悲心，他长大以后读完大学、博士，会盘算着怎么样贪污，一直想着自己，根本不想这是众生的血汗，随便享用不合理。现在学校非常缺乏悲心的教育，

如此一来，社会不安定因素将不断地出现，因而，以慈心和悲心的理念来调整人心势在必行！

如亲精卵聚，本非吾自身，
串习故执取，精卵聚为我。
如是于他身，何不执为我？

有些人想：“众生与我完全不同，怎么可能把众生当作自己呢？这是很困难的！”

作者驳斥道：这种想法不成立，有些东西虽然不属于自己，但只要习惯了，就会成为我所执著的法。比如说现在的身体，凡夫人认为“这是我”，但用智慧来观察，众生在中阴身阶段，并没有真实的色身；后来以前世业力所吹，父母的精卵不净种子交合之后，自己的意识开始入胎，昏厥在里面，依靠母体的温暖、养分成长，降生后就成了一种躯体。这种躯体只是暂时的因缘聚合，但由于众生的俱生无明，将本来不属于我的东西，偏偏执著为我。

不属于我的原因，一是所谓的我，通过上上下下的观察，在身体上根本不存在；再加上身体并非实有，唯是外界不净种子所引发的。通过这两方面的义理分析，父母不净种子形成的骨肉之躯绝对不是我，但是因为颠倒串习，

众生反而将它执著为我。既然这种习惯能串习成熟，那么其他众生同样具足四大假合的身体，你凭什么不能将之执为“我”呢？这在道理上完全说得过去。

我有时候想：“你们若能从小学开始，一直对大乘佛法不断串习，现在很多人的心，不会这么自私自利。”毕竟习惯成自然，俗话也说：“一切世间事，串习无不成。”就像舞蹈演员，开始什么动作都不会，但逐渐经过训练，最后跳得那么精彩。还有杂技团的小孩，经过长年累月的串习，身体怎么样动都可以，好像没有骨头一样。跳高、跳水的运动员也是同样，都是依靠串习而来。你们很多人非常聪明，若把所有的精力用在摧毁我执、修菩提心方面，所作所为除了利益众生不想其他，应该是可以做到的。佛陀在经中说：“是故无论真或假，凡事若经久串习，串习力达圆满时，不思亦能生是心。”不管是真是假，只要串习到量，根本不用思维，轻而易举即可达到目标。修菩提心也不例外。

《胜莲经》中有一个故事说：有个婆罗门女，经常受人欺负。后来她听说一切万法唯心

造，为了吓唬那帮人，她就天天观想自己是老虎。果然真的变成老虎，把当地的人全部吓跑了，最后城市都空了。

以前龙猛菩萨让一个弟子观头上长角，弟子在山洞里按上师的教言一直修，最初他的角摸得到、看不到，后来也能看得到了，卡在山洞里出不来了。他托人捎口信问龙猛菩萨怎么办，龙猛菩萨教他再继续观没有角，然后他不断地观修，角慢慢就没有了。心的力量真的非常大，这些都是事实。

现在也有这样的例子。某医学院曾有一位教授，发给每个学生一颗药，说这颗药可使血压上升。服药不久后测量血压，果然都上升了。其实那仅仅是一颗糖而已。

还有一个故事说，某病人因感冒咳嗽到医院看病，经 X 光检查，说是得了肺癌。病人知道这个消息，病情更加严重，几乎没办法下床。后来隔了一个星期，医院打电话来道歉说，重新检视原来的 X 光片，发现他得的病仅是普通的感冒，而非肺癌。那病人一听，立刻从床上跳起来，病马上就好了。

这种经历我也有。以前我在马尔康拍片子，

医生说是肺炎，肺部有很严重的问题。当天下午我就感觉肺部特别痛，觉得医生诊断得确实没错，不仅仅是肺炎，可能是肺癌吧。后来到大城市里一检查，根本不是肺方面的毛病，顿时就感觉轻松了。

听说汉地也有两个人，同时去检查身体，一个是感冒，一个是癌症。但医生把化验单搞错了，癌症患者认为自己只是感冒，结果就好了；感冒的人认为自己得了癌症，最后就死了。心的力量的的确确非常大，如果真的去串习，正如佛经中所说，不管真的假的，一定会熟能生巧，没有任何问题。

在这里，我顺便给大家讲一下，据说最近在汉地，出现很多很多假修行人在欺骗信众。前段时间我在课堂上也稍微提了，今天再次重申一下：如今“活佛”骗钱的现象比较严重，汉地道友不要认为这是真正的藏传佛教。在藏传佛教中，历来活佛制度和认定方法特别严格，而现在这方面确实存在一些问题。

有些人本来自己就是假活佛，然后又认定很多假活佛，这样对佛教有非常大的危害。还有些藏地的小喇嘛，什么功德都没有，别人给

他取上活佛的名字，说是某某寺院的住持，然后带到很多地方去。他灌顶也不会，传法也不会，什么道理都不懂，但汉地的很多信众就开始盲目起信心，大量地供养。

当然，你有信心，怎么样供养都可以，可是大多数人最后都会后悔，有些甚至倾家荡产。尤其是一些女众，讲起来特别可怜，跟丈夫也离婚了，结果那人原来不是活佛，而且不仅有她一个女人，还有很多很多女人。知道这个真相后，自己的一切希望都落空了，财产也没有，地位也没有，结果什么都没有，只留下什么呢？就是对佛教的邪见，认为凡是穿这种衣服的出家人都是如此，于是就开始四处毁谤。

这种现象值得引起注意，怎么样注意呢？来一个出家人或者活佛时，不要盲目去依止，应该多打听、多了解。我们买东西时，也要看它有没有合格证，厂家的信誉如何，到底是不是伪劣产品？汉族人买货物非常聪明，但是在佛法方面并不聪明。

我都知道，包括学院附近的有些人，根本不是活佛，也不是出家人，纯粹是打工的在家人。为了挣钱就到汉地去，随便剃个光头，穿

上出家僧衣，过一段时间变成“活佛”了，带着很多弟子上来，拿着照相机、摄像机，觉得特别了不起。他在外面说自己是佛学院的，我们在学院呆了这么久的人，到外面都不说是佛学院的，这些人却敢到处说。他们连基本的佛教知识都没有，但到外面去了以后，就成了大活佛、大成就者、大瑜伽士，什么样的身份都被认定出来了。这些人无恶不作，绝不是藏传佛教的修行人，可是在很多人的眼中：“他就是我的金刚上师，跟普贤王如来无二无别。”这种现象非常可悲！

也许有些人对我不高兴、不满意，如果他们当面跟我理论，我会有更严重的话要说他们。在这里我也没有指名点姓，所以也不过分。但这种现象不仅仅是一两个人，现在是非常普遍，所以我经常提醒菩提学会的道友，不要盲目去依止，主要是学习佛法，懂得佛教的道理之后，真假区分会有能力的。现在很多人学佛不知道佛教到底是人还是法，遇到一个就崇拜得不得了，过段时间就生邪见，最后也毁坏了佛教。

大家一定要注意，现在有很多假修行人，口口声声说是佛学院的。也许他们是来过，但

我们学院就像拉萨大昭寺一样，每天都有几百个人上来下去，来过佛学院的人不一定就是货真价实。如同清华北大，虽然学校很了不起，但里面出来的也有贪官，最后被判死刑，不可能全部是精英。同样，有些人即使在学院呆过，也不一定是十全十美。所以你们一定要观察了解，不了解就去盲目依止，后来又四处诽谤，有些人不愿意诽谤，还执迷不悟地一直跟着，真的非常可怜！

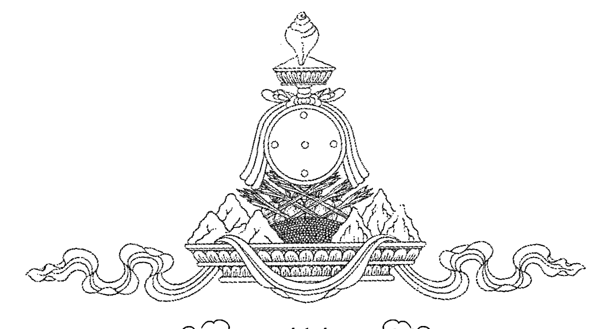
要知道，得到人身、遇到佛法非常难得，那些骗子人格很不好，不要说出家人、修行人，连当一般的工人也没有资格。但他们摇身一变，就成了了不起的“高僧大德”，在他们的相续中，自己都没有佛法的境界，能给别人传授，让别人获得利益吗？

当然，这些人跟我没有任何过节，我今天讲这一番话，发心纯粹是怕你们上当，害怕你们的财产全部用完了，信心全部用完了，最后信心也没有，财产也没有，甚至家人也不理你了，那个时候只有流下眼泪了，这样没有必要。

作为大乘佛教徒，利益众生的欢喜心哪怕生起一刹那，价值也是非常昂贵，不一定天天

追求外在的事物。你们学习佛法时，一定要懂得取舍，先好好地观察，然后再去依止。那天有个人跟我说：“我现在来不及了！你说他是真的还是假的，快给我说啊！马上要灌顶了，我来不及观察啊！”以前法王如意宝也常说，就像饿狗遇到一大块肥肉一样，来不及等马上要吞下去。

依止上师是终生大事，不能随随便便去依止一个人，不然到时候对双方都不利。你们在依止善知识时，一定要观察，《如意宝藏论》中有两品专门讲依止善知识和舍弃恶友，讲得非常殊胜，应该要学这些道理。没有学的话，很多人的行为听了以后，感到非常可怜：这些人怎么这么笨啊，听说不是大学本科的吗，为什么会这样？什么本科啊，连——不说了，不说了，嗡班匝儿萨埵吽……



《入行论广解》思考题

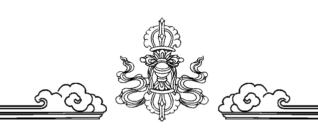
（第八品）

第117节课

658、远离闹市而前往山林，这对修行有什么帮助？若不具备这个条件，那应该怎么办？
659、有些人看到修行人苦行时，觉得他们非常可怜，对此你如何看待？请说明理由。
660、在衣着方面，寂静山里的修行人与世间人有什么差别？今后你有什么打算？
661、到尸陀林和坟墓处时，怎么样观想才有意义？

第118节课

662、有些人不愿到山林里去修行，主要原因是什么？应该如何断除？
663、在修行的道路上，为什么说危害最大的就是亲友？对此你有哪些体会？
664、当今世界上，人们极力歌颂爱情，认为两个人永远在一起最幸福。这种论调正确吗？请说明你的理由。



665、死亡来临之前，我们应该怎么做？在这方面，你有什么安排？

第119节课

666、亲友临终时，我们为什么不能哭？按照世间传统，不哭的话，大家会觉得你不近人情，这时候你应该怎么办？
667、请以教证说明，为什么临终时随念佛陀非常重要？除此以外，还可以随念哪些对境？
668、假如你没有机会住在寂静处修行，那你平时怎样安排时间？请具体说明。
669、为什么说贪欲的过患相当可怕？请引用其他公案说明你对此问题的理解。

第120节课

670、佛经中宣说了女人的种种过患，所以有些男众一见到女人就特别恨，这种做法正确吗？为什么？
671、异性的身体为什么不值得贪执？对此，你有哪些体会？
672、在与异性交往的过程中，你应该怎样守护清净的戒律？

第 121 节课

673、很多人对自己的妻子或丈夫特别执著，对方稍微跟异性说几句话，自己就妒火中烧、疑神疑鬼，怎样断除这种颠倒的嫉妒心？

674、有些人花费极大的财力和精力来保养身体、化妆打扮，你如何看待这种现象？请具体分析。

675、佛经中说："增上贪欲者，不知理非理。"对于这句教言，你有哪些深刻的体会？

676、人们以贪心来拥抱所爱的人，作者是怎样剖析这种行为的？你觉得合理吗？

第 122 节课

678、男人在拥抱亲吻女人时，对女人的口水也会生起贪执，对此应该如何破斥？

679、女人细滑柔软的身体，会给男人带来乐受，为什么说这是一种颠倒执著？

680、现在的社会贪欲纵横，在这种环境中，你应该怎样护持自己的正知正念？

第 123 节课

681、世间人将一生的幸福寄托在伴侣身上，认

为对方可带给自己永恒不变的关怀，所以拼命地追求真正的爱情。这种做法正确吗？为什么？

682、如果一个不信佛教的人贪爱异性，怎样引导其走出这种颠倒执著？对此道理，你能生起稳固的定解吗？

683、有些人虽然知道人身不净，但却迷恋异性的肤色、气味、身材，应如何去除这种妄执？

第 124 节课

684、请从各方面阐述人身的不净，并以比喻破析贪爱异性身体的妄执。

685、为什么说人体是加工不净物的机器？请用你自己的体会进行说明。

686、假如你去过尸陀林，当时有什么感受？如果你没去过尸陀林，那通过什么方式让自己对身体不净产生定解？

第 125 节课

687、修安忍的果报是感得来世相貌庄严，令人见而生喜，这与破除对身体的贪执相违吗？为什么？

688、了解身体的不净后，为什么不能彻底根除贪心？怎样才能根除？对此你有哪些体会？
689、请具体分析身体与香味的关系，以破除因香味而贪爱异性身体的执著。
690、明白身体的本性之后，你怎样做才不至于堕入两边？

第 126 节课

691、"自迷痴狂徒，呜呼满天下"，对这句话你有哪些感受？请以具体事例进行说明。
692、为什么说死人的城市和活人的城市一样？明白这个道理后，对自己有什么帮助？
693、从因方面而言，为什么不应该贪执异性？
694、在家人没有清规戒律的约束，可以随意享受欲乐，为什么作者说他们享用欲妙的机会很少？对此你有哪些体会？

第 127 节课

695、如果贪著异性的身体，会给自己的身体等带来哪些痛苦？
696、当今社会上，刑事案件、贪污分子层出不穷，其来源是什么？若想从根本上解决，需要

采用什么方法？对此你有何感想？
697、有些在家人认为自己跟出家人完全一样，甚至自己更胜一筹，这种想法正确吗？为什么？

第 128 节课

698、请以教证、比喻和公案说明：贪执财色弊多利少、得不偿失。
699、为什么说为贪欲所受的痛苦毫无意义？
700、当今社会上，色情暴力等的影音资料随处可见，你如何看待这种现象？
701、请具体剖析贪欲所招致的痛苦，远远超过其他的痛苦。你对此能产生定解吗？

第 129 节课

702、前面已讲过寂静地方的功德，此处又再次宣说，是否有重复的过失？为什么？
703、请简述很多在家人虽然没有机会前往阿兰若，但在城市里修行仍可解脱之理。
704、修行人是怎样看待死亡的？他与一般的世间人有何不同？
705、有些人说："修行必须要在闹市，这样才

能得到真实的磨练，去寂静处是一种逃避。”他的观点正确吗？为什么？

706、如何区别洪福与清福？你向往哪一种？为什么？

707、请以实际生活来说明知足少欲的功德。为什么说这样的人是真正的富翁？

第 130 节课

708、修行的方法有哪两种？《入行论》是哪一种？这对我们来讲有什么必要？

709、菩提心与世间的善心有何区别？你属于哪一种？

710、修世俗菩提心时，首先需要修什么？应该怎么样修？请以教证进行说明。

711、请以你周围的事例加以分析，为什么说自己与众生是相同的？明白这个道理之后，自己应该怎样做？

712、三界的众生那么多，每个众生的习气爱好都不同，而我只有一个，应该如何将他们全部执为我所呢？

713、有人提出疑问：“道理上可以将别人与自己一起执著为‘我’，但他的痛苦是他的，我的

痛苦是我的，二者互不相干，怎么能除他苦如自苦呢？”请对此以理作答。

第 131 节课

713、请背诵“吾应除他苦，他苦如自苦；吾当利乐他，有情如吾身”，并具体解释其中的两个推理。你觉得这种推理方式合理吗？为什么？

715、有些人声称：“旁生可以随便杀害，因为它们比人类低级。”这种说法正确吗？请以理驳斥。

716、有些人在利益众生的过程中，耽误了自己的修行和成就，对这种情况应当如何看待？你自己有什么打算？

717、虽然他人的痛苦很难受，但他的痛苦毕竟无法伤害到我，我一点也感受不到，我凭什么要去保护呢？

718、为什么说现在的我和未来的我不是一个相续？请以教证、理证进行分析。

719、你认为《入行论》简单吗？请说说你的体会。

第 132 节课

720、有人说："如同肚子饿，只能由自己吃饭解决一样，自己的痛苦应由自己遣除，没必要替别人解除痛苦。"你如何破斥这种说法？

721、凡夫人从哪两个方面执著"我"的？请以理分析其颠倒性。

722、为什么说只要是痛苦，不分自他一定要遣除？你明白此理后有何打算？

第133节课

723、既然一切痛苦都应遣除，为何缘众生而生悲心的痛苦不遣除？为什么说这种痛苦很有意义？

724、为什么说大悲心是成佛的根本？请以具体事例说明，你通过学习本论，在这方面有哪些改变。

725、现在学习佛法是什么样的时代？对此你有哪些体会？

726、如何看待现在的"人间佛教"？在学习佛法的过程中，求人天福报应摆在什么样的位置上？怎样将之转为大乘修法？请谈谈你的理解。



第134节课

727、为什么菩萨利益众生时，纵然是无间地狱也愿意欣然前往？此举与小乘行人有什么差别？

728、强迫出家人把僧衣脱掉，会有什么过患？懂得这个道理后，你有哪些感触？

729、在讲经说法时，为什么需要引用教证？对此你有什么体会？

730、你如何看待藏传佛教？如果你周围有人毁谤藏传佛教，你会怎么样做？

731、作为父母，应该怎样培养下一代？为什么？

732、请以公案、教证说明：一切世间事，串习无不成。并谈谈你对此有哪些感受？

733、在依止善知识时，一定要注意什么？原因何在？请以你所见闻的事例进行剖析。

